



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym

Author: Agnieszka Wilczyńska

Citation style: Wilczyńska Agnieszka. (2014). Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



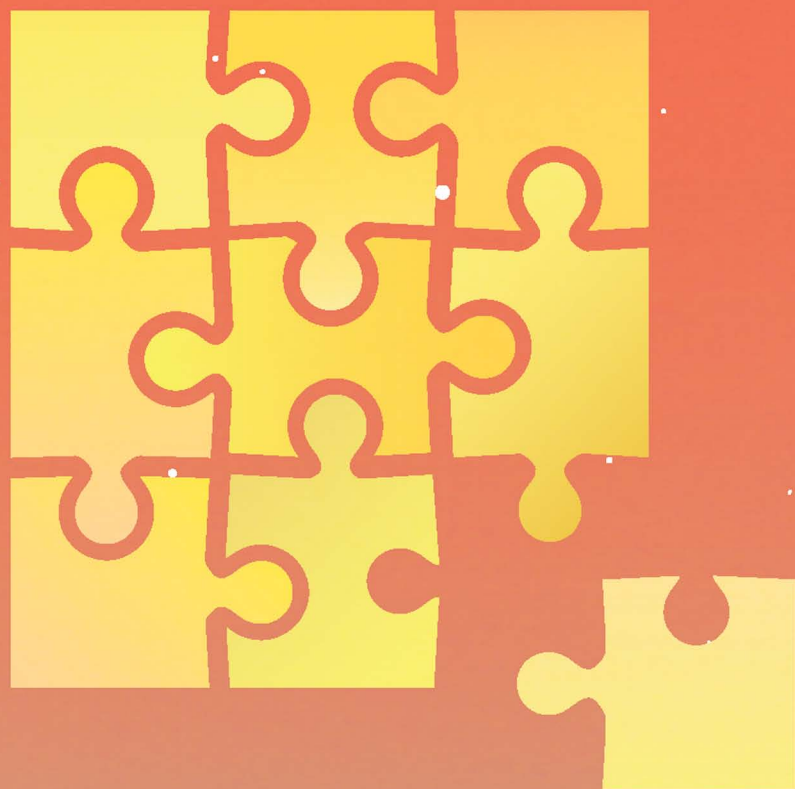
Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

UWARUNKOWANIA RADZENIA SOBIE
MŁODZIEŻY

W SYTUACJACH ZAGROŻENIA
WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM



AGNIESZKA WILCZYŃSKA



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu ŚLĄSKIEGO
KATOWICE 2014

Uwarunkowania
radzenia sobie młodzieży
w sytuacjach zagrożenia
wykluczeniem społecznym



NR 3201

Agnieszka Wilczyńska

Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym

Wydanie drugie

Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Katowice 2014

Redaktor serii: Psychologia
Eugenia Mandal

Recenzent wydania pierwszego
Maria Lewicka

Projekt finansowany ze środków Narodowego Centrum Nauki
przyznanych na podstawie decyzji numer DEC-2011/01/B/HS6/00455

Spis treści

1. Wprowadzenie	9
2. Zjawisko wykluczenia społecznego	13
2.1. Geneza i istota pojęcia „wykluczenie społeczne”	13
2.2. Rodzaje wykluczenia społecznego	15
2.3. Grupy zagrożone wykluczeniem społecznym	15
2.4. Zagrożenie wykluczeniem jako sytuacja trudna	16
2.5. Model świadomości sytuacyjnej	17
2.6. Etykietowanie (<i>labeling</i>)	18
2.7. Wykluczenie a poczucie przynależności	20
3. Kategorie zagrożeń wykluczeniem społecznym	23
3.1. Zagrożenia rodzinne	25
3.1.1. Model współczesnej rodziny	27
3.1.2. Ubóstwo w rodzinie	28
3.2. Zagrożenia szkolne	29
3.2.1. Wykluczenie edukacyjne	30
3.2.2. Używki wśród młodzieży	31
3.3. Zagrożenia indywidualne	33
3.3.1. Poczucie odrzucenia	33
3.3.2. Strzelaniny szkolne (<i>school shooting</i>)	34
4. Potrzeba przynależności i poczucie przynależności	41
4.1. Potrzeba przynależności w teorii Roya Baumeistera i Marka Leary’ego	42
4.2. Poczucie przynależności i jego poprzedniki (<i>antecedents</i>) — badania zespołu Bonnie M.K. Hagerty	45
4.3. Potrzeba przynależności w Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana koncepcji samostanowienia	46
4.4. Poczucie przynależności a funkcjonowanie młodzieży	48
5. Symptomy odrętwienia emocjonalnego (<i>emotional numbness</i>)	51
5.1. Samoocena i system wykrywania zagrożeń (socjometr)	53

5.2. Teoria bólu społecznego	55
5.2.1. Odczuwanie chłodu	56
5.2.2. Odczuwanie bólu fizycznego	57
5.3. Współodczuwanie cierpienia	58
5.4. Zachowania prospołeczne	60
5.5. Zachowania destrukcyjne	61
5.6. Procesy psychobiologiczne	63
5.7. Odbudowywanie relacji	65
5.8. Podsumowanie	66
6. Radzenie sobie w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym	69
6.1. Radzenie sobie ze stresem	72
6.2. Rola zasobów w radzeniu sobie	74
6.2.1. Stevana E. Hobfolla koncepcja zachowania zasobów	76
6.2.2. Poczucie koherencji (<i>sense of coherence</i>)	77
6.2.3. Koncepcja twardości (<i>hardiness</i>)	80
6.2.4. Koncepcja prężności (<i>resilience</i>)	82
6.2.5. Emocje pozytywne	85
6.2.6. Inteligencja emocjonalna	86
6.3. Status jednostki i psychofizjologiczne skutki stresu	88
6.4. Stres i napięcie (<i>strain</i>) a radzenie sobie	91
6.5. Podsumowanie	94
7. Młodzież i procesy radzenia sobie	95
7.1. Rodzaje radzenia sobie	95
7.2. Funkcje radzenia sobie	97
7.3. Stresory, wiek a rozwiązywanie problemów	98
7.4. Style i strategie radzenia sobie młodzieży	99
7.5. Podsumowanie	105
8. Założenia badań własnych	109
8.1. Wprowadzenie	109
8.2. Cel badań i etapy ich realizacji	111
8.3. Przestrzeń zmiennych	113
8.3.1. Zagrożenie wykluczeniem społecznym	113
8.3.2. Potrzeba przynależności	114
8.3.3. Poczucie przynależności	115
8.3.4. Doświadczeniowa i strategiczna inteligencja emocjonalna	116
8.3.5. Nastrój i pozytywne emocje	117
8.3.6. Samoocena	118
8.3.7. Wyrażanie gniewu	119
8.3.8. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych i stresowych	120
8.4. Podsumowanie	121
9. Przebieg badań	123
9.1. Badana grupa i metoda	123

9.2. Narzędzia badawcze	123
9.2.1. Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym (SZWS)	124
9.2.2. Analiza czynnikowa Skali Poczucia Przynależności	127
9.2.3. Inteligencja emocjonalna (doświadczeniowa i strategiczna)	130
9.2.4. Nastrój — ton hedonistyczny	131
9.2.5. Samoocena	131
9.2.6. Wyrażanie gniewu	132
9.2.7. Radzenie sobie ze stresem	133
10. Wyniki	135
10.1. Sposoby i etapy analizy danych	135
10.1.1. Metoda statystyczna	135
10.1.2. Dwa etapy analizy	136
10.2. Wyniki analiz — omówienie rezultatów statystycznych	139
10.2.1. Etap pierwszy	139
10.2.2. Etap drugi	140
10.3. Podsumowanie i dyskusja	160
10.3.1. Charakterystyka grup	160
10.3.2. Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży	162
11. Poczucie włączenia społecznego — zakończenie	169
 Aneksy	 173
 Literatura	 185
 Summary	 213
Zusammenfassung	214



Wprowadzenie

Już prawie dwadzieścia lat minęło od daty opublikowania przez Roya F. Baumeistera i Marka R. Leary'ego (1995) teorii przynależności, której autorzy analizowali w wielu aspektach przyczyny i skutki utraty poczucia przynależności. Zdaniem badaczy, obojętność emocjonalna, zanik uczuć prospołecznych, nasilenie gniewu i agresywnych zachowań — to niektóre z możliwych reakcji człowieka w odpowiedzi na zagrożenie wykluczeniem społecznym.

Przełom dwudziestego i dwudziestego pierwszego wieku obfitował w tragiczne w skutkach wydarzenia z udziałem młodzieży. Strzelaniny szkolne (*school shooting*), w których ginęli uczniowie, zamachy na własne życie, rozboje i niszczenie mienia rejestrowano ze wzmożoną częstotliwością.

Do niedawna terminem „jednostki wykluczone” określano osoby nieprzystosowane i „wykolejone”, nazywane także „mało znaczącą warstwą społeczną”. Obecnie zagrożenie wykluczeniem społecznym wiąże się przede wszystkim z ograniczeniami pełnego rozwoju wynikającymi z niemożności pełnienia pewnych ról społecznych oraz nierówności w korzystaniu z dóbr i usług dostępnych innym. Pomimo istnienia tego zjawiska od zarania dziejów zaledwie od kilku lat jest ono przedmiotem badań i dyskusji naukowych. Analizy psychologiczne dotyczące funkcjonowania człowieka w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym mają charakter epizodyczny, natomiast zagadnienie przeżywania i radzenia sobie młodzieży zagrożonej nie było dotąd kompleksowo badane i prezentowane.

Profesor Janusz Czapiński, ekspert w obszarze diagnozy społecznej w Polsce, wskazuje na kilka czynników o charakterze społecznym mających związek z wykluczeniem społecznym. Są to między innymi: patologiczne środowisko (uzależnienie od alkoholu, konflikty z prawem), ubóstwo i bezrobocie. Badacz podkreśla jednak, że zasadniczymi czynnikami warunkującymi poczucie dobrostanu człowieka są nie tyle warunki ekonomiczno-społeczne, ile zdrowie oraz relacje interpersonalne.

Znaczącą rolę poczucia przynależności dla funkcjonowania człowieka potwierdzają obserwacje badaczy w Stanach Zjednoczonych. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku zaangażowany w problemy „zagubionych chłopców” ekspert UNESCO James Garbarino przeprowadzał wywiady z młodymi sprawcami najcięższych przestępstw. Garbarino opisał zjawisko tzw. otorbienia (*insulation*) u nastolatków pochodzących z ubogich i skonfliktowanych środowisk jako reakcję zubożenia występującą w konsekwencji doświadczanych w dzieciństwie upokorzeń, odrzucenia i emocjonalnego zaniedbania.

Przed kilkoma laty psychologowie społeczni przeprowadzili serię eksperymentów z udziałem osób dorosłych. W eksperymentach tych badano aspekty funkcjonowania emocjonalnego i behawioralno-poznawczego jednostki w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym. Wnioski badaczy sugerowały, że pewien rodzaj emocjonalnego zubożenia (*emotional numbness*) przeciwdziała poczuciu wykluczenia: ograniczona empatia i gniewne nastawienie pozwalają jednostce odseparować się od otoczenia i źródła potencjalnego cierpienia.

Grudniowa tragedia 2012 roku, związana ze strzelaniną szkolną w Newtown, w której zginęło 26 osób, w tym 20 dzieci, wstrząsnęła Stanami Zjednoczonymi i całym światem. Zaledwie dwudziestoletni zamachowiec Adam Lanza, inteligentny i czytany, „typ samotnika, który nie miał przyjaciół, a jego główną rozrywką były gry komputerowe” (Żuchowski, Nycz, 2012, 15 grudnia), wtargnął na teren szkoły podstawowej i oddał sto strzałów w kierunku kilkuletnich dzieci. Po dokonaniu tego szokującego czynu popełnił samobójstwo. Analiza uwarunkowań osobowościowych sprawców strzelanin szkolnych pokazuje wspólny rys charakterologiczny zamachowców: brak relacji z rówieśnikami i poczucie niedopasowania. Zwykle sprawcami takich tragedii jest młodzież szkolna, samotna i wyobcowana. Są to tzw. outsiderzy, którzy nie radzą sobie w relacjach z rówieśnikami i sądzą, że nie pasują do innych, lub czują się niedoceniani i nie lubiani.

Głównym celem niniejszej książki było bliższe przyjrzenie się zjawisku radzenia sobie młodzieży w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Zebrano materiał, który przedstawia polskiemu czytelnikowi, czym jest zagrożenie wykluczeniem społecznym, kiedy czujemy się zagrożeni wykluczeniem i w jaki sposób spostrzeganie sytuacji jako zagrożącej może wpływać na nasze emocje i zachowanie. Zaprezentowane w książce dane i analizy mogą inspirować zainteresowanych do dalszych badań nad znaczeniem poczucia przynależności w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Książka ma także walor praktyczny, pozwala bowiem na zrozumienie powstawania symptomów emocjonalnego odrętwienia, ich związku z podejmowanymi strategiami radzenia sobie oraz umożliwia zaplanowanie działań profilaktycznych.

Zagrożenie wykluczeniem społecznym młodzieży ma swój charakterystyczny wymiar, lokujący jednostkę zarówno w przestrzeni istniejących zagrożeń społecznych, jak i uwarunkowań indywidualnych, subiektywnie przeżywanych, związanych z potrzebą i poczuciem przynależności. W niniejszym opracowaniu sytuacja zagrożenia wykluczeniem społecznym jest analizowana w szerokim aspekcie sytuacji trudnych. To, czy jednostka sobie z nimi poradzi, zależy od spostrzeganego przez nią zagrożenia oraz od identyfikowanych możliwości sprostania zagrożeniu.

Pierwsza część książki przedstawia wykluczenie społeczne i zagrożenie wykluczeniem społecznym w kategoriach pojęć społecznych, psychologicznych i psychofizjologicznych. Druga, empiryczna, pokazuje sposób przeprowadzania badań oraz analizę uzyskanych danych.

Rozdział 2. zawiera definicje zjawiska wykluczenia społecznego w kategoriach pojęć socjologicznych i psychologicznych, ogólnie dostępnych. Zaprezentowane zostały tutaj rodzaje wykluczenia społecznego oraz wyróżnione grupy najbardziej podatne na zagrożenie oraz zagrożone wykluczeniem społecznym, w których na pierwszym miejscu wymieniane są dzieci i młodzież. Opierając się między innymi na opracowanym przez profesora Philipa Zimbardo modelu świadomości sytuacyjnej, starano się ukazać kontekst jednostkowy, sytuacyjny i systemowy zjawiska zagrożenia wykluczeniem społecznym.

W rozdziale 3. zaprezentowano kategorie zagrożeń współczesnej młodzieży, zwłaszcza uwarunkowania wynikające z różnego rodzaju problemów środowiskowych, w tym rodzinnych i szkolnych, ale także indywidualnych. W rozdziale tym omawiane jest zagadnienie tzw. strzelanin szkolnych (*school shooting*); szczególny wzrost ich liczby obserwowany jest w ostatniej dekadzie.

Rozdział 4. skoncentrowany jest wokół psychologicznych mechanizmów powstawania poczucia wykluczenia społecznego, a zwłaszcza problematyki potrzeby przynależności i poczucia przynależności. Zaprezentowano w nim teorie przynależności autorstwa Roya Baumeistera i Marka Leary'ego oraz koncepcję poczucia przynależności i jego prekursorów w ujęciu Bonnie M. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Marii Bouwsemy i Peggy Collier (1992). Potrzeba przynależności została przedstawiona także w świetle w koncepcji samostanowienia autorstwa Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana (2000).

W rozdziale 5. zostały opisane symptomy odrętwienia emocjonalnego. Omówiono mechanizmy, które pozwalają skutecznie rozpoznawać groźby wykluczenia i reagować na nie. Ukazano zarówno psychofizjologiczne aspekty, takie jak reagowanie osób wykluczanych na ból i zimno, jak i psychospołeczne konsekwencje wykluczenia, między innymi zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym.

Koncepcje radzenia sobie ze stresem, w tym Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman transakcyjne ujęcie stresu oraz Stevana Hobfolla koncepcję zachowania zasobów, zaprezentowano w rozdziale 6. Nawiązano również do koncepcji konstruktów psychologicznych sprzyjających radzeniu sobie w sytuacjach trudnych i stresowych, takich jak poczucie koherencji, twardość, prężność, przejawianie emocji pozytywnych.

Rozdział 7. poświęcono radzeniu sobie ze stresem przez młodzież. Przytoczone zostały badania ukazujące główne stresory oraz style i strategie radzenia sobie stosowane przez młodzież. Wyniki badań wskazują, że predyktorami stresu u młodzieży są problemy interpersonalne i szkolne, różniące się od „trudności dnia codziennego” przeżywanych przez osoby dorosłe.

Do badań własnych nad uwarunkowaniami radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym wprowadza rozdział 8. Zaprezentowany w nim został obszar badanych zmiennych: zagrożenie wykluczeniem społecznym, potrzeba przynależności oraz poczucie przynależności, gniew, inteligencja emocjonalna, samoocena i nastrój, a także radzenie sobie ze stresem.

W rozdziale 9. przedstawiono etapy prowadzenia badań, wątpliwości badawcze oraz sposób analizowania uzyskanych danych, ponadto etapy oraz sposób konstruowania narzędzi badawczych i metody dokonywania pomiarów.

Rozdział 10. zawiera wyniki badań. Omówiono w nim rezultaty statystyczne badań oraz podjęto dyskusję będącą próbą interpretacji wyników.

Rozdział 11. jest próbą podsumowania, włączenia do problematyki zagrożenia wykluczeniem społecznym nowego ujęcia radzenia sobie młodzieży. Autorka przedstawia też propozycję dalszego wykorzystania wyników badań i przeprowadzenia kolejnego ich etapu.



Zjawisko wykluczenia społecznego

2.1. Geneza i istota pojęcia „wykluczenie społeczne”

Dzieje ludzkości pokazują, że powszechna ekskluzja nie stanowiła nigdy normy. Wykluczeniu z grupy podlegały przede wszystkim jednostki słabsze lub odbiegające od innych zachowaniem.

W Europie pojęcia wykluczenia społecznego użyto po raz pierwszy w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku we Francji na opisanie nowego rodzaju ubóstwa i było to pojęcie związane z prowadzeniem konwencjonalnej polityki społecznej. Od początku lat dziewięćdziesiątych głównym celem polityki społecznej była „walka” z wykluczeniem społecznym i jego „likwidacja”. Definicje wykluczenia społecznego narzucał w dużej mierze kontekst społeczno-ekonomiczny oraz polityczny danego kraju. Jeszcze w ostatnim dziesięcioleciu minionego wieku osoby wykluczone były opisywane jako „mało znacząca warstwa społeczna, składająca się z jednostek prowadzących pasożytniczy tryb życia, wykołajonych, naruszających przepisy prawa i normy współżycia społecznego” (Szymczak, 1992, s. 108 — cyt. za: Szarfenberg, 2006, s. 6).

Według koncepcji, które powstały w ostatnich latach w różnych częściach świata, pojęcie wykluczenia społecznego służy opisywaniu współczesnych form upośledzenia społecznego (Baumeister, Brewer, Tice i Twenge, 2007; Levitas, 2005; Levitas i in., 2007; Silver, 2006; Czapiński i Panek, red., 2009, 2011; Szarfenberg, 2005a; Nowak, 2012). Pojęcie to wyznacza użyteczne koncepcyjnie ramy pozwalające na operacjonalizację głównego tematu: „znaczenia struktur społecznych oraz poczucia przynależności do określenia jakości życia człowieka” (Todman i in., 2009, s. 330¹).

¹ Jeżeli nie zaznaczono inaczej, cytowane fragmenty z publikacji anglojęzycznych w przekładzie Autorki.

Obecnie pojęcie „wykluczenie społeczne” odnosi się zazwyczaj do sytuacji, w których ludzie mają ograniczony dostęp do praw, zasobów i możliwości, na ogół dostępnych innym członkom społeczeństwa, w którym zamieszkują.

W badaniach nad wykluczeniem podkreśla się ważność struktur społecznych dla jakości życia człowieka. Badacze odwołują się do teorii nierówności społecznych, stratyfikacji oraz podejmują teoretyczne rozważania na temat ubóstwa i biedy. Jednostki zagrożone wykluczeniem to osoby, które żyją w niekorzystnych warunkach ekonomicznych, zostały dotknięte skutkami kryzysów, w toku swojego życia nie zdobyły potrzebnych kwalifikacji i kompetencji, mają obniżone umiejętności językowe lub są niepełnosprawne (Nowak, 2012; Frąckiewicz, 2005; Szarfenberg, 2005b; Duffy, 1995). Wykluczeniu mogą podlegać pojedyncze osoby lub grupy, które nie posiadają wystarczających kompetencji osobistych lub też zaplecza społecznego i materialnego, a także zdrowia pozwalającego na pełną partycypację w życiu społecznym (Urban, 2005; Czapiński i Panek, red. 2009, 2011; Nowak, 2012). Wykluczenie społeczne może mieć swoją przyczynę w „cechach określonych zbiorowości, ukształtowanych przez miejsce w strukturze społecznej, przeszłe doświadczenia życiowe, oczekiwania i politykę władzy” (Jarosz, 2008, s. 8). Ryzyko wykluczenia wzrasta w przypadku kumulowania się czynników zagrożenia (Kiselbach, 2003).

Wykluczenie społeczne wpływa na pogorszenie zdrowia, dobrostanu psychicznego, zmianę środowiska życia oraz może nasilać podejmowanie zachowań przestępczych (Levitas i in., 2007; Gore i Figueiredo, 2003). Osoby wykluczone są bardziej narażone na społeczne napiętnowanie, a także na skutki kryzysów i społecznych trudności, na przykład związanych z macierzyństwem czy chorobą (Mahler, 1993; Szarfenberg, 2007). Autorzy zajmujący się problematyką wykluczenia społecznego wprowadzają również pojęcie „marginalizacja”, które dotyczy nie tylko jednostek zagrożonych przejściem w obszar marginesu społecznego, lecz także tych, które już z niego nie wychodzą (Kowalak, 1998; Janke, 2006).

Alfred Adler (1879–1937) podkreślał, że „uczciwi psychologowie nie mogą przymykać oczu na społeczne warunki, które uniemożliwiają dziecku stanie się częścią społeczeństwa i posiadanie własnego miejsca w świecie, oraz na dorastanie dziecka w poczuciu, że żyje ono we wrogiej mu społeczności” (Ansbacher i Ansbacher, 1956, s. 454 — cyt za: Todman i in., 2009, s. 330). Najnowsze analizy zjawiska wykluczenia społecznego odwołują się w części do tej Adlerowskiej myśli, poczucie przynależności stanowi trzon współczesnego dyskursu na temat wykluczenia (Baumeister, Dewart, Ciarocco i Twenge, 2005; Twenge, Baumeister, Dewart, Ciarocco i Bartels, 2007).

2.2. Rodzaje wykluczenia społecznego

Już od dekady Janusz Czapiński w *Diagnozie społecznej* analizuje warunki i jakość życia Polaków. Bierze przy tym pod uwagę 11 czynników zagrażających wykluczeniem społecznym, takich jak: podeszły wiek, ubóstwo, mieszkanie na wsi, niskie wykształcenie własne, niskie wykształcenie ojca, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie od narkotyków, konflikty z prawem, poczucie dyskryminacji, niepełnosprawność i bezrobocie. Wyniki badań wokół syndromu wykluczenia społecznego wskazały na istnienie trzech rodzajów wykluczenia (badania prowadzono w grupie osób powyżej 16. roku życia) (Czapiński, 2000a, 2003, 2007):

- wykluczenie strukturalne (związane z miejscem zamieszkania, wykształceniem własnym i wykształceniem ojca);
- wykluczenie fizyczne (związane z wiekiem i ze złym stanem zdrowia);
- wykluczenie normatywne (związane z nadużywaniem alkoholu, konfliktami z prawem, samotnością i pozostawianiem dyskryminowanym z uwagi na narodowość, wygląd, przekonania itp.).

W 2011 roku do raportu Janusza Czapińskiego i Tomasza Panka została włączona dodatkowa kategoria: wykluczenie materialne, która pojawiła się w związku ze wzrostem bezrobocia i ubóstwa (Czapiński i Panek, red., 2011).

Wyniki przeprowadzonych badań pokazują, że Polacy najbardziej zagrożeni są wykluczeniem strukturalnym i fizycznym, natomiast wykluczenia są głównie z powodów materialnych. Implikacje dla praktyki psychologicznej nie są jednoznaczne. Z jednej strony autorzy rekomendują działania pomocowe skierowane do osób ubogich i pozbawionych pracy. Z drugiej strony dowodzą, że bezrobotni, niepełnosprawni, a także popełniający czyny niedozwolone wcale nie są mniej szczęśliwi lub bardziej depresyjni aniżeli osoby pracujące, sprawne i uczciwe. Czynniki, które wyraźnie różnicują poziom dobrostanu psychicznego, są bowiem relacje interpersonalne (zwłaszcza stan cywilny), a także zdrowie, jako stan subiektywnie oceniany przez jednostkę (Czapiński i Panek, red., 2011).

2.3. Grupy zagrożone wykluczeniem społecznym

W niniejszej pracy zjawisko zagrożenia wykluczeniem społecznym opisywane jest przez pryzmat charakterystyki podmiotu doświadczającego wykluczenia. Podejście to znalazło odzwierciedlenie w Narodowej

Strategii Integracji Społecznej (NSIS) dla Polski, przyjętej przez zespół zadaniowy do spraw reintegracji społecznej (Budziałowska, 2010; Silver, 1995). W zaktualizowanej wersji NSIS wyróżniono grupy podatne na wykluczenie i grupy poważnie zagrożone wykluczeniem społecznym. Do pierwszej z nich zaliczono przede wszystkim **dzieci i młodzież** ze środowisk zaniedbanych, dzieci wychowujące się poza rodziną, ofiary patologii życia społecznego i osoby mieszkające w bardzo trudnych warunkach (Krzyszkowski, 2005). W kategorii grup poważnie zagrożonych wykluczeniem na pierwszym miejscu wymieniane są **dzieci i młodzież**, określane jako „wypadające” z systemu szkolnego, oraz osoby długookresowo bezrobotne. W prezentacji wyników badań przeprowadzonych w 2007 roku przez Research International Pentor (www.warto.eu) bezrobocie jest wymieniane na pierwszym miejscu jako czynnik ryzyka w populacji polskiej, obok ubóstwa i alkoholizmu.

Czynniki zagrażające wykluczeniem społecznym związane są z doświadczeniami w życiu człowieka, które utrudniają lub uniemożliwiają mu przyszły dostęp do rynku pracy, uzyskiwanie dochodów, założenie rodziny we właściwym okresie życia, zmniejszają szanse na ustawiczną edukację i rozwój, na planowany wypoczynek, ograniczają uczestniczenie w aktywności społecznej, a także współuczestniczenie w podejmowaniu społecznie ważnych decyzji (Nowak, 2012).

2.4. Zagrożenie wykluczeniem jako sytuacja trudna

Punktem wyjścia rozpatrywania zjawiska zagrożenia wykluczeniem w dziedzinie psychologii bywa klasyczna teoria Tadeusza Tomaszewskiego (1975) dotycząca zachowania się człowieka w sytuacji trudnej².

Definicje dotyczące wykluczenia społecznego lub zagrożenia wykluczeniem opierają się na elementach opisu, które są wspólne dla pojęć teoretycznych użytych w koncepcji Tomaszewskiego. Są to:

- sytuacja — rozumiana jako splot różnych czynników i warunków wykluczających lub zagrażających wykluczeniem społecznym;
- podmiot — czyli jednostka lub grupa społeczna zagrożona wykluczeniem;

² Sytuacją nazywany jest pewien układ elementów pozostających z sobą w określonych relacjach w określonym czasie, ze względu na człowieka będącego zarówno jej podmiotem, jak i przedmiotem oddziaływania wszystkich pozostałych elementów (Tomaszewski, 1984; Ratajczak, red., 1995).

— relacja pomiędzy podmiotem a sytuacją — rozumiana jako reakcja jednostki w danej sytuacji (zagrożającej wykluczeniem społecznym).

Sytuacja wykluczenia społecznego lokuje podmiot w relacji zależności od innych. Członkowie grup wykluczonych są pozbawieni dostępu do władzy i możliwości podejmowania decyzji. Mają mniej praw, a więcej obowiązków, mniej możliwości wyboru, więcej ograniczeń, mniej możliwości ekonomicznych i niższy status społeczno-ekonomiczny, mają mniej możliwości edukacyjnych oraz zawodowych, natomiast bardziej narażeni są na skutki społecznych kryzysów i nacisków, dyskryminację prawną oraz społeczne napiętnowanie (Mahler, 1993). Tomaszewski (1993) zjawisko bezrobocia rozpatrywał z perspektywy wielorakiej deprywacji. Podkreślał znaczenie sytuacji pracy w aspekcie uczestniczenia w wytwarzaniu dóbr społecznych (uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym) oraz korzystaniu z tych dóbr (na przykład otrzymywanie dochodów), a przez to posiadania możliwości wpływania na rzeczywistość, na siebie i innych (Tomaszewski, 1995).

Osoby wykluczane (lub traktowane marginalnie) przejawiają brak zaangażowania w działania społeczne, pasywność, często cechują się nadmiernym hedonizmem i konsumpcjonizmem. Przejawiają zachowania związane z brakiem zaufania do innych, wycofaniem się, ucieczką od rzeczywistości, ekstremizmem, przemocą, a nawet terroryzmem. Reakcja jednostek może być skutkiem przeciążeń lub deprywacji bodźców (Mahler, 1993).

W referowanych badaniach ułożenie sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym w kontekście sytuacji trudnych podkreśla interaktywność czynników sytuacyjnych i właściwości podmiotowych człowieka. Jednostki, które są zdolne do równoczesnego odbierania informacji i reagowania na nie (dzięki ocenie własnych możliwości sprostania sytuacji), mogą funkcjonować w sytuacji trudnej (zagrożenia) w sposób adaptacyjny.

2.5. Model świadomości sytuacyjnej

Philip G. Zimbardo rozpatruje funkcjonowanie człowieka w aspekcie świadomości sytuacyjnej. Model świadomości sytuacyjnej Zimbardo opracował na podstawie własnych doświadczeń z uczestnictwa w Stanfordzkim Eksperymentie Więziennym oraz ze sprawowania funkcji biegłego sądowego w sprawie nadużyć stosowanych wobec więźniów w Abu Ghraib (Zimbardo, 2008).

Badacz wskazuje na jednoczesne działanie trzech sfer wpływu na sposób myślenia, odczuwania i zachowania się człowieka w sytuacjach zagrożenia, a mianowicie: wpływ jednostkowy, sytuacyjny i systemowy. Każda z tych sił może być analizowana odrębnie. Jednak podstawą analizy sytuacji jest jej ocena z perspektywy wszystkich zaangażowanych stron.

Jednostka wnosi do sytuacji pewne właściwości indywidualne, na przykład oczekiwania, doświadczenia z przeszłości, nastawienie religijne. Oczekiwania jednostki mogą prowadzić do takich własnych zachowań werbalnych i niewerbalnych, które prowokują inne osoby do określonych zachowań (Zimbardo, 2008). Wpływ różnych sytuacji na jednostkę zależy nie tyle od ich cech obiektywnych, ile od tego, w jaki sposób dana sytuacja jest przez jednostkę spostrzegana, interpretowana, a także jakie znaczenie zostało jej przez tę jednostkę przypisane. W koncepcji Zimbardo system to zbiór reguł i norm tworzonych w sposób formalny lub nieformalny (w tym system prawa oraz norm grupowych). System może wpływać na funkcjonowanie człowieka w sposób trudny do wykrycia, opierać się może na autorytecie władzy i procesach dynamiki grupowej. W modelu świadomości sytuacyjnej podkreśla się znaczenie świadomości sytuacji jako umiejętności widzenia jej z różnych perspektyw, od tej umiejętności zależy w znacznej mierze sposób poradzenia sobie jednostki (ibidem).

Człowiek spostrzega i kształtuje rzeczywistość społeczną w swoim umyśle. W sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym świadomość jednostkowa i sytuacyjna lub systemowa może zostać zaburzona. Niemożność widzenia sytuacji z różnych perspektyw (osoba spostrzega swoją sytuację zazwyczaj tylko z jednej perspektywy, zwykle jednostkowej) jednocześnie pogarsza możliwości radzenia sobie.

2.6. Etykietowanie (*labeling*)

Sytuacje, w których jednostka zagrożona wykluczeniem społecznym staje się przedmiotem stygmatyzacji lub też czuje się napiętnowana, mogą być analizowane w ramach teorii *labelingu* (*labeling theory*) lub inaczej – teorii naznaczania społecznego (lub też teorii etykietowania bądź stygmatyzacji). Nurt ten wywodzi się z koncepcji „jaźni odzwierciedlonej” Charlesa H. Cooleya. Wedle autora tej koncepcji, nasze „ja” zależy od informacji zwrotnej i opinii uzyskiwanej od innych (Aronson, Wilson i Akert, 1997, s. 250). Cooley wskazywał, że obraz samego siebie powstaje w wyniku interakcji, jakie zachodzą pomiędzy jednostką a otoczeniem. Ze względu na związki z interakcjonizmem symbolicznym nurt „jaźni od-

zwierciedlonej” bywa określany mianem podejścia interakcjonistycznego (Kojder, 1980, s. 46).

Za prekursora teorii naznaczania uważa się Edwina Lemerta, który głosił pogląd, że dewiacje powstają jako skutek kontroli ustalonej przez społeczeństwo (Hołyst, 2000, s. 782). W 1963 roku Howard S. Becker wydał książkę pod tytułem *Outsiders* (w 2009 roku książka *Outsiderzy. Jak zostać dewiantem* ukazała się w języku polskim). Według Beckera, dewiacje są wynikiem działania grup społecznych ustanawiających określone normy i reguły. „[...] dewiacja nie jest właściwością czynu, który popełniła jednostka, tylko konsekwencją zastosowania przez innych reguł i sankcji wobec »przestępcy«” (Becker, 2009, s. 13). W takim ujęciu o dewiacyjności danego zachowania decyduje społeczna reakcja na to zachowanie. Brak reakcji, nawet wobec zachowania obiektywnie naruszającego normę, sprawia, że zachowanie to nie jest uznane za dewiacyjne. Jednostki mogą więc zacząć zachowywać się zgodnie z tym, jak są przez innych osądzone, a zatem zgodnie z przypisanymi im etykietami (na przykład nastolatek, który przypadkiem został złapany na paleniu papierosów i został uznany za łamiącego normy społeczne, poprzez sam fakt takiej stygmatyzacji zaczyna się zachowywać wbrew przyjętym normom). Osoby poddane procesowi etykietowania mogą zatem tworzyć negatywny obraz samych siebie, który następnie wpływa na ich zachowanie.

Koncepcje labelingu wskazują, że zazwyczaj stygmat, jaki społeczeństwo nadaje jednostce, jest nieodwracalny i towarzyszy człowiekowi do końca życia. Erving Goffman porusza problematykę piętna, pokazując, kim jest dewiant w aspekcie popełnienia przestępstwa. Osobę będącą nosicielem piętna badacz określa pojęciem „normalny dewiant”. Do grupy „normalnych dewiantów” Goffman zalicza „każdego pojedynczego członka społeczeństwa, który nie przystaje do norm społecznych odnoszących się do zachowania i atrybutów osobistych. [...] osoby stygmatyzowane to takie, które posiadają społeczny atrybut głęboko je dyskredytujący i które są postrzegane jako niepełnowartościowe z tego właśnie powodu” (Goffman, 2007, s. 21).

Każde społeczeństwo ustala własne sposoby kategoryzowania swoich członków. To, jakie kategorie osób tworzone są w danym społeczeństwie, zależy od układów społecznych w nim funkcjonujących. Dla Goffmana „piętnem” jest wszystko to, co zakłóca „normalne” społeczne kontakty. Powodem napiętnowania mogą być: orientacja seksualna (homoseksualna), skazanie za przestępstwo, wykonywany zawód (na przykład prostytutka) lub brak możliwości zarobkowania. Goffman wyróżnia trzy kategorie stygmatu (Goffman, 2007, s. 32):

- stygmat fizyczny — deformacje ciała, brzydota cielesna;
- stygmat funkcjonowania jednostki — jej „wady charakteru” związane z niewystarczającą determinacją, realizacją niebezpiecznych popędów,

nieuczciwością, szkodliwymi przekonaniami lub też z alkoholizmem, bezrobociem, radykalnymi zachowaniami politycznymi;

- stygmat plemienny — dotyczący narodowości, rasy i wyznania, przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Piętno związane jest z relacją pomiędzy stygmatyzowanym podmiotem a jego otoczeniem. Zwykle jednostka i grupa społeczna ograniczają wzajemne kontakty do niezbędnego i tolerowanego przez obydwie strony minimum. Sytuacja ta powoduje, iż osoba „naznaczona” może przejawiać zazdrość, zawiść, gniew, podejrzliwość, przygnębienie, czy też dezorientację.

Czy odrzucenie przez grupę rówieśniczą — co zdaje się sugerować Ervin Goffman — jest rodzajem „piętna”, swoistym narzędziem, za pomocą którego podejmowana jest próba utrzymania w grupie hierarchii społecznej? Zgodnie z tezą Goffmana, piętno stanowi „część kodeksu moralnego, który wykorzystujemy, aby utrzymać ludzi na swoim miejscu” (Goffman, 2007, s. 21).

W przytoczonych koncepcjach punktem wyjścia analizy funkcjonowania człowieka w sytuacji zagrożenia wykluczeniem byłoby założenie, że zaklasyfikowanie zachowania jednostki do kategorii „zachowań dewiacyjnych” zależy od tego, jak na nie reagują inni. W niniejszej pracy radzenie sobie człowieka jest analizowane z perspektywy jednostki — spostrzegającego przez człowieka układu zagrożeń, potencjałów i możliwości poradzenia sobie.

2.7. Wykluczenie a poczucie przynależności

Wykluczenie społeczne ujmowane jest jako efekt deprywacji jednej z najbardziej fundamentalnych potrzeb człowieka — potrzeby poczucia przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Molden, Lucas, Gardner, Dean i Knowles 2009; Bowlby, 1969; Maslow, 1954). Człowiek zagrożony wykluczeniem ma świadomość ryzyka utraty kontaktów interpersonalnych, przeczuwa zagrożenie samotnością lub izolacją (Krzysińska-Żach, 2006). Osoby zagrożone wykluczeniem mają mniejsze poczucie bezpieczeństwa i z reguły nie posiadają sieci wsparcia, która byłaby pomocna w trudnych sytuacjach życiowych (Kmieciak-Baran, 2009).

Do utraty poczucia przynależności dochodzi w sytuacjach zwiększenia dystansu psychicznego między rodzicami a dziećmi lub ograniczenia interakcji emocjonalnych w rodzinie, które nie są zastępowane innymi, pochodzącymi ze środowiska zewnętrznego. Mniejsza kontrola rodzicielska,

towarzysząca tzw. bezstresowemu wychowaniu, może generować u dzieci i młodzieży poczucie braku przynależności (Janke, 2006).

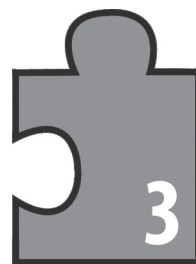
Oddziaływania, które obniżają szanse człowieka na pełnoprawne korzystanie z uczestnictwa w życiu społecznym, nazywane są defaworyzacją. Oddziaływania defaworyzacyjne wprowadzają niekorzystne zmiany w obrębie społecznej samoświadomości jednostki (na przykład związane są z deprecjonowaniem zdolności czy kompetencji jednostki, niedocenianiem jej ważności, ignorowaniem jej), powodują obniżenie poczucia własnej wartości i samoakceptacji, ograniczają szanse jednostki na pełnoprawne funkcjonowanie w grupie, wpływają na pogorszenie relacji społecznych (Zbonikowski, 2010).

Mechanizm przywracania poczucia przynależności wyjaśniany jest dążeniem jednostki do naprawienia relacji i poprawy własnego samopoczucia. Zjawisko to definiuje się w kategoriach konfliktu pomiędzy zbliżaniem i unikaniem (Corr, 2005). W sytuacji wykluczenia jednostka podejmuje próby zmierzające do ponownego zbliżenia się do grupy lub ważnych osób. Zbliżanie się jest jednak oceniane przez jednostkę jako potencjalnie zagrażające i towarzyszy temu obawa przed ponownym odrzuceniem. Próba odbudowy relacji często nie udaje się pomimo podejmowania przez jednostkę intensywnych wysiłków (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Twenge, Catanese i Baumeister, 2003).

W sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym obserwowany jest okresowy wzrost społecznej wrażliwości jednostek i wyczulenie na interpersonalne informacje zwrotne (Gardner, Pickett i Brewer, 2000; Gardner, Pickett, Jefferies i Knowles, 2005; Maner, DeWall, Baumeister i Schaller, 2007). Udaremnienie próby odzyskania poczucia przynależności oraz antycypacja wykluczenia wywołują stany silnego dystresu podmiotu (Corr, 2005), które mogą uruchamiać natychmiastową reakcję odwetową lub ogólny wzrost wrogości i agresji wobec otoczenia zewnętrznego (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Buckley, Winkel i Leary, 2004; Kirpatrik, Waugh, Walencia i Webster, 2002; Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001). U osób zagrożonych wykluczeniem zaobserwowano spadek poziomu zachowań prospołecznych oraz empatii, wzrost emocjonalnej obojętności i niewrażliwość na ból/cierpienie (DeWall i Baumeister, 2006; Corr, 2005; Gray, 1982); odnotowano także obniżenie się progu subiektywnie odczuwanego bólu fizycznego (MacDonald i Leary, 2005).

Wykluczenie społeczne stanowi poważne zagrożenie dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego człowieka (Argyle, 1987; Cacioppo, Hawkley i Berntson, 2003; Wilczyńska-Kwiatek i Bargiel-

-Matusiewicz, 2008). Deprywacja potrzeby przynależności może mieć bezpośredni związek nie tylko z pogorszonym funkcjonowaniem psychicznym, lecz także z osłabieniem systemu immunologicznego (Kiecolt-Glaser, Garner, Speicher, Penn i Glaser, 1984). Potrzebie przynależności oraz konsekwencjom zagrożonego poczucia przynależności poświęcono więcej miejsca w rozdziale 4.



Kategorie zagrożeń wykluczeniem społecznym

Młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym to osoby, które w okresie dorastania doświadczają ograniczenia możliwości uczestniczenia w życiu społecznym, a korzystanie przez te osoby z dóbr i usług, w porównaniu do większości osób z tej samej grupy, jest pomniejszone lub niemożliwe. Uczestnicy tej sytuacji są określani jako osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, a sytuacja opisywana jako zagrażająca wykluczeniem społecznym. Zagrożenie wykluczeniem wzrasta, gdy młodzież na danym etapie rozwoju nie ma oparcia w rodzinie lub w środowisku szkolnym, ewentualnie wystarczająco dobrych relacji z rówieśnikami (Urban, 2005; Wilczyńska-Kwiatek, 2008a, 2008b, 2009a).

Proces wykluczania jest procesem tworzenia jednostek wykluczonych, kształtowanym społecznie (Susinos, 2007). Wiąże się z utratą poczucia przynależności do określonego systemu lub środowiska rodzinnego, szkolnego lub rówieśniczego. Wykluczenie społeczne przejawia się brakiem społecznych, edukacyjnych, ekonomicznych oraz kulturowych przywilejów i praw (Tezanos, 2001; Young, 2000).

W przyjętym hierarchicznym modelu rozwoju zakłada się, że okres dzieciństwa i dorastania to etapy, w których człowiek uczy się skutecznych sposobów radzenia sobie z napotykanyymi sytuacjami, w tym trudnymi (kryzysy tożsamości), tak aby mieć poczucie przynależności, a jednocześnie korzystać z dostępnych możliwości w celu własnego rozwoju, edukacji i pracy (Erikson, 2000). Zachodzące w jednostce zmiany rozwojowe są efektem realizacji zadań na poszczególnych etapach życiowych. Stymulatorami rozwoju są wpływy z obszaru biologicznego (procesy dojrzewania), wpływy kulturowe i interakcje społeczne, a także uświadomione przez jednostkę jej zasoby psychiczne (poznawcze, emocjonalne i społeczne). Obszary te wzajemnie oddziałują na siebie; zmiana w obrębie jednego prowadzi do zmian w pozostałych obszarach (Havighurst, 1950, 1972, 1981 – podaje za: Stanik, 2013).

Integracja całościowa podmiotu to doświadczenie indywidualności i ciągłości istnienia. Jednostka o osobowości zintegrowanej jest zdolna do efektywnego działania w zmieniającej się rzeczywistości i twórczej adaptacji do zmian. Zaprzeczeniem integracji jest swoisty stan rozproszenia, w którym jednostka nie jest zdolna do integracji informacji. Odbierane z otoczenia informacje destabilizują wówczas taką jednostkę i wywołują u niej lęk. Osoby w tym stanie są podatne na wpływy, mogą odrzucać innych lub czuć się odrzucane (Erikson, 2000; Stanik, 2013).

Nieporadzenie sobie na kolejnych etapach rozwoju może doprowadzić do wykluczenia społecznego. Przejawem wykluczenia jest występowanie w życiu człowieka poważnych problemów, takich jak uzależnienia, choroby fizyczne i umysłowe czy działalność przestępcza. Może to doprowadzić następnie do całkowitej marginalizacji lub nawet izolacji jednostki od społeczeństwa. Analizy badaczy potwierdziły, że problemy w funkcjonowaniu społecznym występujące w wieku dziecięcym są jednym z ważniejszych predyktorów późniejszych trudności w życiu dorosłym, zwłaszcza w obszarze pracy (Andersson i Bergman, 2011).

Młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym to zwykle osoby mające problemy emocjonalne i przystosowawcze. Ryzyko wystąpienia zagrożeń pojawia się wraz z wystąpieniem określonych czynników demograficznych, rodzinnych, szkolnych i społecznych (McWhirter, McWhirter, McWhirter i Hawley McWhirter, 2005; Urban, 2000) towarzyszących różnym okolicznościom. Te czynniki to:

- czynniki demograficzne — niska pozycja społeczna;
- czynniki rodzinne — złe stosunki rodzinne, rozwód lub śmierć najbliższych, bieda w rodzinie;
- czynniki szkolne — złe stosunki w szkole, nieodpowiednie doświadczenia dydaktyczno-wychowawcze, niepowodzenia szkolne i opuszczanie szkoły;
- czynniki społeczne — zaburzenia funkcjonowania w grupie społecznej, występowanie stresu psychospołecznego, poczucie odrzucenia.

Zdaniem Katarzyny Budziałowskiej (2010), młodzież, która jest zagrożona wykluczeniem, w zasadzie znajduje się już na marginesie życia społecznego; to outsiderzy, osoby niechciane i pomijane.

Koncepcja hierarchicznego modelu rozwoju wykluczenia jest krytykowana jako zbyt deterministyczna (Susinos, 2007). W modelu tym pomija się ryzyko wykluczenia ze społeczności osób, które nie miały problemów w środowisku domowym lub w okresie dorastania. Zaletą tego modelu jest natomiast ukazanie nie tylko ciągłości, lecz także współzależności poszczególnych etapów w różnych obszarach funkcjonowania człowieka. Dzięki temu możliwe staje się ustalenie punktów zwrotnych w życiu człowieka (Rutter, 1996).

W badaniach polskich zwraca się uwagę na trzy grupy czynników ryzyka, które wpływają na zmniejszenie szans młodzieży na poradzenie sobie w sytuacjach trudnych. Te grupy czynników to: zagrożenia rodzinne (związane z ubóstwem, wrogim klimatem w rodzinie, brakiem umiejętności wychowawczych rodziców), zagrożenia indywidualne (związane z genetyczną i biologiczną podatnością, a także z indywidualnymi właściwościami psychologicznymi człowieka) oraz zagrożenia środowiskowe (związane z niskim poziomem edukacji, przestępczością, przemocą) (Ostaszewski, 2011a). Współwystępowanie problemów w środowisku szkolno-wychowawczym (efekty edukacyjno-wychowawcze) i rodzinnym (efekty opiekuńczo-wychowawcze) jest najsilniejszym predyktorem popełniania przestępstw przez nieletnich (Stanik i Woszczek, 2005, s. 98; Stanik, 2013).

Zauważa się brak zgodności autorów w kwestii postrzegania ubóstwa jako sytuacji zagrażającej wykluczeniem społecznym. Jedni badacze dowodzą związku biedy z większym ryzykiem zaburzenia prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Inni stoją na stanowisku, że to brak troski i niewystarczające umiejętności rodziców leżą u podłoża mechanizmów zakłóceń (Czapiński i Panek, red., 2009). Jedno i drugie podejście obrazuje w rzeczywistości to samo zjawisko, czyli mniejsze możliwości rodziców w zakresie troszczenia się o dzieci, zarówno w sferze wychowawczej, jak i zdrowia, odżywiania, opieki medycznej, związane z niskim statusem społecznym (Wilczyńska-Kwiatek, Singh i De Meester, 2009).

3.1. Zagrożenia rodzinne

W ostatnich dekadach obserwujemy odejście od modelu rodziny opartej na wyraźnym podziale ról, praw i obowiązków na rzecz modelu, w którym znaczenia nabiera indywidualność jej poszczególnych członków (Tysza, 2002; Slany, 2004). Z uwagi na wzrost liczby problemów dotyczących współczesną rodzinę wzrasta zagrożenie jej dezintegracją lub dysfunkcjonalnością (Kawula, 2004). Wskaźnik rozwodów jest wysoki, zwłaszcza wśród małżeństw o krótkim stażu, mających pod swoją opieką dzieci. Wedle danych szacunkowych, w najbliższych latach od 40% do 60% dzieci w wieku do 18 lat będzie się wychowywało w rodzinach niepełnych. Miejsce tradycyjnego modelu rodziny zajmują różnorodne alternatywne modele wspólnot rodzinnych, na przykład: wolne związki partnerskie, związki przedmażeńskie, wspólnoty zamieszkiwania. Formy te mogą być postrzegane jako kolejne fazy w życiu rodzinnym danej osoby (Beck, 2004).

Za przejaw współczesnych zmian uznać można zanik modelu rodziny wielopokoleniowej i znaczące zmniejszenie się liczby osób dorosłych uczestniczących w procesie wychowania jednostki. Dziecko pozbawione jest możliwości obserwowania osób pełniących różne role rodzinne i wzorowania się na tych osobach. Nie ma także okazji, aby zetknąć się z problemami charakterystycznymi dla poszczególnych etapów życia czy pośrednio uczestniczyć w ich rozwiązywaniu. W najbliższym otoczeniu dziecka jest także mniej osób, u których może szukać wsparcia i z którymi ma relacje. Większość rozwojowych potrzeb dziecka związanych z zapewnieniem rozrywki, możliwości rozwoju duchowego i edukacji realizowanych jest poza domem rodzinnym i zaspokajanych głównie za pośrednictwem Internetu (Kirwil, 2011).

W niniejszej książce nie poruszano szczegółowo problematyki uzależnienia młodzieży od Internetu oraz negatywnego wpływu mediów na adolescentów, ponieważ zagadnienie to jest omawiane w literaturze w szerokim zakresie (wyniki badań polskich i światowych można znaleźć w: Livingstone, Kirwil, Ponte i Staksrud, 2013; Kowalski, Limber i Agatson, 2010; Paluchowski, 2009; Wojtasik, 2009; Griffiths, 2004; Laszkowska, 2000; Pospiszyl, 2008). W tej publikacji nacisk położony został na wpływ uwarunkowań rodzinnych i zaburzonych więzi międzyludzkich na podejmowanie decyzji życiowych przez młodych ludzi. Wyniki badań pokazują, że funkcjonowanie młodzieży – zarówno w „epoce przed Internetem”, jak i w „okresie Internetu” – uzależnione jest od relacji panujących w rodzinie. Silne i pozytywne więzi dziecka z rodzicami, a także przygotowanie dziecka do korzystania z Internetu chronią przed negatywnymi konsekwencjami dostępu do sieci (tamże).

W obecnych czasach podejmowany przez jednostki kierunek aktywności życiowej koncentruje się na zdobywaniu i utrzymywaniu dóbr ekonomicznych. W perspektywie globalnej poczucie zagrożenia utratą bezpieczeństwa materialnego jest oceniane jako poważne zjawisko dotyczące wielu rodzin; dążenie do zapewnienia bytu rodzinie przyczynia się do przesunięcia punktu zainteresowania żywicieli wielu rodzin z relacji na utrzymanie rodziny; dzieje się to zwłaszcza kosztem relacji z dziećmi.

Poważnym problemem współczesnego świata jest prostytucja młodocianych, której przyczyny upatruje się we wczesnych negatywnych doświadczeniach socjalizacyjnych jednostki, w tym: w rozpadzie rodziny, braku więzi osobowych w rodzinie, okrucieństwie i nadużyciach seksualnych w rodzinie (Jasińska, 1991).

3.1.1. Model współczesnej rodziny

Zagrożenie wykluczeniem społecznym rozpoczyna się zwykle w dzieciństwie. Jak wskazują badacze, dotyczy przede wszystkim dzieci wychowywanych przez jednego rodzica (Kuziak, 2006). Symptomy wykluczenia obserwowane są także u młodzieży dorastającej w rodzinach dysfunkcyjnych, poważnie skonfliktowanych, a przez to niezdolnych do zaspokajania potrzeb jej członków (Janke, 2006). Statystyki pokazują, że co roku przybywa w Polsce średnio 100 tysięcy rodzin niepełnych. Tworzą je trzy kategorie rodzin niepełnych: matki rodzące dzieci poza małżeńskie, osoby rozwiedzione opiekujące się dziećmi oraz rodziny po utracie jednego lub obojga rodziców (Chęcińska, 2007). Od kilku lat wyróżnia się czwartą grupę rodzin „niepełnych” — w rodzinach takich jeden z rodziców podejmuje pracę za granicą. Według szacunków z 2009 roku, w ponad 100 tysiącach rodzin dzieci wychowywały się bez jednego z rodziców, który podjął pracę z dala od domu (zjawisko „eurosieroctwa”) (Kozak, 2010).

Brak wsparcia i pomocy w wieku dojrzewania powoduje, że młodzież podejmuje próby samodzielnego radzenia sobie, zgodnie z tym, czego nauczyła się we własnym środowisku. W badaniach powtarzają się doniesienia o znaczeniu atmosfery domowej w kształtowaniu się agresywnych, a następnie aspołecznych postaw młodzieży. Gerald R. Patterson, Barbara DeBaryshe i Elizabeth Ramsey (1989) opisali wzorzec wychowania szczególnie sprzyjający rozwinięciu się skłonności agresywnych. Charakteryzuje się on z jednej strony połączeniem mało efektywnych i niekonsekwentnych prób wprowadzania dyscypliny, a z drugiej — niedostatkiem ciepła rodzinnego. Konflikty i kłótnie w rodzinie stają się źródłem frustracji, zwłaszcza dla najmłodszych członków rodziny. Liczne badania dowodzą, że dzieci sfrustrowane i surowo karane przez rodziców przejawiają silniejszą niż pozostałe dzieci agresję w grupach rówieśniczych. Dzieci, które mają trudności w radzeniu sobie ze swoim gniewem, są mniej lubiane przez rówieśników i prezentują mniejsze umiejętności społeczne (Lemerise i Dodge, 2005). Ponieważ rodzina w wielu przypadkach nie spełnia swojej funkcji związanej z budowaniem wystarczająco dobrych relacji z dorastającymi członkami rodziny, funkcję tę często przejmuje szkoła lub grupa rówieśnicza (Kmieć-Baran, 2000).

W rodzinach dysfunkcyjnych bieżące problemy nie są rozwiązywane. Prowadzi to do kumulowania się konfliktów, stresów i napięć. W efekcie występuje wrogość, narasta agresja i mają miejsce akty przemocy, co z kolei wprowadza rodzinę w stan permanentnego kryzysu, a często staje się przyczyną jej rozpadu (Rode, 2010).

Mniejsze zadowolenie z siebie i ze swojego życia u rodziców sprzyja pojawianiu się zaburzeń lękowych i depresyjnych, co skutkuje stosowaniem bardziej arbitralnego i karzącego podejścia wobec dzieci. W ostatnich latach częściej obserwowane są u dorosłych i dzieci przypadki nerwic, psychoz, prób samobójczych, dolegliwości somatycznych, odnotowuje się także wyższe spożycie alkoholu. Negatywna atmosfera domowa i zwiększony poziom stresu wpływają niekorzystnie na rozwój dziecka i rezultaty, jakie osiąga ono w szkole (Borkowski i Marcinkowski, 1999; Kwiatkowski, 2002).

Zaburzona struktura i funkcja rodziny ma związek z przejawianymi zachowaniami asocjalnymi, w tym przestępczymi (Radochoński, 2009; Stanik, 2013).

3.1.2. Ubóstwo w rodzinie

W sytuacji, gdy nawarstwiają się trudności bytowe rodzin, problemy kształtowania się tożsamości dorastających dzieci są zwykle pomijane. Głównymi problemami rodzin stają się wówczas bezrobocie, bezdomność, brak środków do życia, alkoholizm, nadmierne przejawy agresji i zachowań ryzykownych (Wilczyńska-Kwiatek i Bargiel-Matusiewicz, 2009). W przypadku utraty pracy przez rodziców zmienia się jakość nie tylko ekonomicznego, ale przede wszystkim emocjonalnego życia w rodzinie. Nawarstwienie problemów bytowych powoduje zmiany w nastroju i zachowaniu jednostek (Wilczyńska-Kwiatek, 2008a, 2008b).

Janusz Czapiński w swoim raporcie wykazał, że wykluczenie społeczne jest pochodną statusu społeczno-ekonomicznego rodziców i wykształcenia ojca (Czapiński, 2009). Doświadczenie sytuacji bezrobocia lub ubóstwa stanowi czynnik zwiększający podatność na występowanie zakłóceń w pozytywnym przystosowaniu się do środowiska (Bielecka i Kozdrowicz, 2012). Zagrożenie wykluczeniem generują rodziny ubogie, nieposiadające wystarczającego zaplecza materialnego oraz „bezrobotne” (Czapiński i Panek, red., 2011; Wilczyńska-Kwiatek, 2008a, 2008b).

Obszerne badania dotyczące związków pomiędzy bezrobociem a ubóstwem zostały przeprowadzone przez Stanisławę Golinowską, Zofię Morecką, Martę Styrc i Ewę Cukrowską (2008). Wyniki badań Sylwiusza Retowskiego (2012) dowodzą jednak, że współcześnie zatrudnienie nie stanowi gwarancji wyjścia z biedy. Opisywane przez tego badacza zjawisko rozszerzania się warstwy tzw. ubogich pracujących (*working*

poor) pokazuje, że procesy zagrożenia wykluczeniem społecznym z powodu biedy mogą dotyczyć w takim samym stopniu osób pracujących, jak i bezrobotnych.

W Polsce rejestrujemy zjawisko juwenalizacji biedy, czyli nadreprezentacji młodzieży i dzieci wśród osób biednych w stosunku do ogółu Polaków. Z badań wynika, że 44% ludności biednej ma mniej niż 19 lat (Wilczyńska-Kwiatek, 2009b).

Ubóstwo niesie z sobą ograniczenia materialne (ograniczenie dostępu do dóbr i zasobów), zdrowotne (uniemożliwienie prawidłowego rozwoju biologicznego, wyniszczenie zdrowia) i psychologiczne (ograniczenie możliwości rozwoju osobistego), a także obniżenie standardów życia (obniżenie oczekiwań i potencjału wytwórczego jednostek i społeczeństwa). Na ubóstwo narażone są samotne matki oraz rodziny osób niepełnosprawnych. W rodzinach, których głową jest osoba niepełnosprawna, ubóstwo skrajne sięga około 9%, w rodzinach z niepełnosprawnym dzieckiem — aż 12%. Dane pokazują również, iż ponad połowa dzieci samotnych matek żyje w ubóstwie (Spicker, 2007).

Obserwacja życia społecznego pokazuje, że wiele rodzin biednych, których członkowie są bezrobotni, bez wykształcenia oraz perspektyw społecznych, żyje na krawędzi prawa. Często mieszkają w zdewastowanych mieszkaniach, nie płacą czynszu, żyją z zasiłków, czasami kradzieży czy pokątnego handlu. Członkowie tych społeczności są skonfliktowani z sąsiadami, skłóceni z sobą, nie potrafią właściwie zajmować się własnymi dziećmi, ponieważ zaabsorbowani są walką o przetrwanie, konfliktami z administracją, egzekwowaniem zasiłków i socjalnego wsparcia. Dzieci zwykle dorastają na ulicy, nie uczęszczają do przedszkola, w którym mogłyby nadrobić deficyty rozwojowe. Kiedy zaczynają naukę w szkole, różnice pomiędzy nimi a pozostałymi dziećmi stają się szczególnie widoczne — dzieci z takich rodzin nie umieją czytać ani pisać, nie znają znaczenia wielu słów, mają deficyty językowe, ponadto są zwykle gorzej ubrane, częściej chorują, nie posiadają potrzebnych przyborów szkolnych. Zwykle już z tych powodów czują się gorsze i odrzucane przez rówieśników.

3.2. Zagrożenia szkolne

Poczucie przynależności do środowiska szkolnego wzmacnia motywację do kontynuowania edukacji i prowadzi do sukcesów w dorosłym życiu zawodowym. Brak integracji ze szkolnym środowiskiem społecznym ma zasadnicze znaczenie dla późniejszego porzucania nauki przez młodzież

i „wypadania z systemu szkolnego” (Bers i Smith, 1991). Dowiedziono, że wytrwałość przejawiana przez uczniów w wieku 13 lat ma pozytywny związek z ocenami otrzymywanymi przez te dzieci w wieku 16 lat. Wedle niektórych badań, wytrwałość przejawiana w szkole pozwala także przewidzieć pozycję zawodową i wysokość dochodów w życiu dorosłym (Andersson i Bergman, 2011).

Problemy szkolne skutkujące słabymi wynikami w nauce, konfliktami z nauczycielami i rówieśnikami wskazywane są jako poważne i bezpośrednie czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym (Bielecka i Kozdrowicz, 2012).

3.2.1. Wykluczenie edukacyjne

Adaptacja dziecka w środowisku szkolnym jest utrudniona w przypadku nagromadzenia się problemów szkolnych. W sytuacji doświadczania niepowodzeń i opuszczania zajęć szkolnych obserwuje się zjawisko tzw. wykluczenia edukacyjnego (Meahan, 1992). Wykluczenie to dotyczy najczęściej dzieci tzw. drugorocznych, a także wyróżniających się brakiem kompetencji językowych, zaniedbanym wyglądem, nieuczestniczących w zajęciach pozalekcyjnych, spędzających czas wolny w towarzystwie osób spoza szkoły, które palą papierosy i piją alkohol oraz popełniają czyny zabronione prawem (Miłkowska, 2006). Badacze zauważają, że trudności szkolne przejawiające się w opóźnieniu w nauce i opuszczaniu lekcji o kilka lat poprzedzają pierwszą rozprawę w sądzie (Czerkawski, 2012).

Wykluczenie edukacyjne charakteryzuje się brakiem satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami i odrzuceniem przez grupę klasową, brakiem satysfakcji z nauki i brakiem uczestnictwa w działalności szkolnej, ale także niewłaściwymi relacjami z dorosłymi, spadkiem motywacji do uczenia się oraz redukcją pasji i zainteresowań, zanikiem celów życiowych i możliwości ich realizacji. Młodzież wykluczona edukacyjnie nie otrzymuje wsparcia od pozytywnych osób znaczących i podejmuje zachowania o charakterze antyspołecznym (Miłkowska, 2006).

Do niedawna jako przyczynę braku uczestnictwa dzieci w zajęciach pozaszkolnych wskazywano problemy finansowe lub domowe (Johnson, 1997). Współfinansowanie krajowych programów edukacyjnych i terapeutycznych przez Unię Europejską w latach 2008–2013 niewątpliwie ma znaczny wpływ na wzrost partycypacji dzieci ze środowisk zagrożonych w dodatkowych zajęciach pozaszkolnych. Możemy się spodziewać,

że w kolejnych badaniach diagnozujących nierówności społeczne różnice dotyczące uczestnictwa dzieci ze środowisk wiejskich i ubogich w zajęciach pozaszkolnych i wyrównawczych nie powinny być tak znaczące (por. Czapiński i Panek, red., 2009).

Wykluczenie edukacyjne dzieci jest silnie powiązane z kolejnym etapem życia człowieka: pozycją na rynku pracy. Słaba pozycja na rynku pracy może skutkować wykluczeniem z pracy, trudnościami finansowymi i uzależnieniem od systemu opieki społecznej. W sytuacji wykluczenia z rynku pracy wzrasta także prawdopodobieństwo łączenia się jednostki z dewiacyjnymi subkulturami (np. alkoholikami, kryminalistami, narkomanami, więźniami).

3.2.2. Używki wśród młodzieży

Większą skłonność do sięgania po używki przejawia młodzież z rodzin zaburzonych, a także takich, w których co najmniej jedna osoba dorosła jest uzależniona. Jako jeden z czynników wzrostu ryzyka sięgania po używki przez nastolatków wskazywana jest słaba komunikacja z rodzicami. Z sięganiem po używki wiąże się również buntowniczość, odrzucenie tradycyjnych wartości, tolerancja odmienności, niekonwencjonalne zachowanie, poszukiwanie przygód i wrażeń, skłonność do ryzyka, brak zaufania do ludzi, słaba kontrola impulsów i niezdolność odraczania gratyfikacji (Dodziuk, 1996; Lowe, Foxcroft i Sibley, 2000).

Głównymi czynnikami mającymi wpływ na podjęcie decyzji o paleniu papierosów przez młodzież są — poza buntem — ciekawość, chęć pocucia się bardziej dorosłym, potrzeba akceptacji i imponowania rówieśnikom (Małkowska-Szcutnik, Dzielska i Mazur, 2010). Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy młodzież rozpoczyna palenie pod wpływem nacisków rówieśników, czy też palenie spowodowane jest potrzebą bycia przynależnym do jakiejś „wspólnoty” (palaczy) (Griesbach i Currie, 2001).

Badacze wskazują na istotne związki pomiędzy paleniem papierosów przez uczniów szkół gimnazjalnych a wykorzystywaniem przez nich nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Dane statystyczne pokazują, że w Polsce aż 42% badanych gimnazjalistów pali papierosy. Wymieniane powody palenia w tej grupie młodzieży to przede wszystkim: ciekawość nowych doznań (68%) i potrzeba bycia akceptowanym przez innych (14%). Część badanych (5%) jako przyczynę palenia papierosów podaje nudę. Dziewczęta wskazują, że palenie papierosów stanowi reakcję na stres, podobnie jak picie alkoholu i korzystanie ze środków uspokajają-

cych. Dla chłopców picie alkoholu i palenie papierosów jest również sposobem na radzenie sobie ze stresem. Młodzież reaguje na palenie papierosów i picie alkoholu poczuciem winy, przygnębieniem, agresją skierowaną wobec siebie lub innych ludzi. Zauważono, że młodzież paląca papierosy i pijąca alkohol częściej wybiera strategie ucieczki od trudności, poza tym nadmiernie koncentruje się na poniesionych porażkach. W sytuacji porażki upatruje jej przyczyn poza sobą i poszukuje zastępczej satysfakcji, na przykład w formie jedzenia czy oglądania telewizji (Potembska, Dworzański i Pawłowska, 2009).

Palenie papierosów oraz nadużywanie alkoholu w grupach osób długotrwale bezrobotnych jest zdecydowanie wyższe niż w ogólnej próbie (Czapliński i Panek, 2007a). Jennifer B. Unger i współpracownicy (2004) na podstawie badań przeprowadzonych w grupie 2 168 adolescentów wykazali, że wzrost palenia papierosów przez młodzież jest powiązany z trudnymi okolicznościami życiowymi, jakich młodzi ludzie doświadczają w swoim najbliższym środowisku (między innymi bezrobocie rodzica).

Poważnym zagrożeniem dla młodzieży jest zażywanie narkotyków. Mogą one dawać jednostce chwilowe złudne poczucie bycia niezależnym, uwolnienia od problemów związanych z rzeczywistością i okresowo redukować lęk. Pewne środki odurzające (morfina, heroina, opium, kodeina) mają działanie neutralizujące ból (opiaty); wykorzystywane w medycynie do analgezji nie uzależniają, natomiast gdy stosowane są do odurzania się — uzależniają już po kilkukrotnym użyciu. Inne rodzaje narkotyków pobudzają (np. amfetamina, metaamfetamina, kokaina), powodują zwiększoną rozmowność lub wręcz nadpobudliwość psychoruchową. Zażywanie narkotyków traktowane jest zwykle jako sposób na poradzenia sobie z lękiem, niską samooceną, frustracją (por. Pospiszyl, 2008).

Niezaspokojenie potrzeby przynależności adolescentów jest przyczyną wstępowania przez nich do sekt i grup wyznaniowych. Podatność młodzieży na manipulacyjne oddziaływanie sekty zagraża wykluczeniem społecznym w środowisku nie tylko szkolnym, lecz także rówieśniczym i rodzinnym. Dotyczy głównie osób, które nie doświadczają ciepła i zainteresowania w domu rodzinnym, czują się zagubione, wyalienowane, szukają przyjaciół lub też chcą wyrwać się spod nadmiernej kontroli rodziców lub/i są żądne nowych wrażeń (*Raport o niektórych zjawiskach...*, 2000; Kuncewicz, 2000).

Problematyka zagrożeń związanych z zażywaniem przez młodzież narkotyków i przynależnością do sekt znajduje odzwierciedlenie w opisywanych wynikach licznych badań (McWhirter i in., 2005; Paleczny, 1998), dlatego pominięto ich szczegółową analizę w niniejszej monografii.

3.3. Zagrożenia indywidualne

Młodzież w wieku pomiędzy 14. a 16. rokiem życia (będąca w centrum zainteresowań niniejszych badań) jest w okresie tzw. wczesnej adolescencji. Wówczas kształtuje się poczucie płci i roli z nią związanej. Jest to faza gwałtownych przeżyć i przemyśleń, separacji od rodziców i odrzucania dotychczasowych autorytetów (Blos, 1967). W tym samym okresie następuje wzmocnienie identyfikacji z grupą rówieśników, homogeniczną pod względem płci, wyglądu i zachowań. Młodzi ludzie w okresie dojrzewania przestają być w pełni lojalni wobec otaczających ich dorosłych. Alienacja jest w takim kontekście zjawiskiem naturalnym, wzmacnia bowiem potrzebę adolescenta, aby chronić się przed intensyfikacją emocjonalnych interakcji z rodzicami lub rodzeństwem (Wilczyńska-Kwiatkowska, 2008b).

Należy zauważyć, że typowy adolescent znajdujący się w kryzysie tożsamości pozostaje zdolny do opisania najważniejszych osób w swoim życiu na głębszym poziomie, nawet swoich rodziców, nauczycieli czy przyjaciół, dba o innych, interesuje się tym, co się dzieje w życiu i kulturze, posiada system wartości, intelektualne aspiracje wykraczające poza natychmiastową gratyfikację potrzeb narcystycznych. Potrafi również doświadczać poczucia winy, ambiwalencji (Ruszkowska, 1997).

Pozytywne kontakty z członkami rówieśniczej grupy społecznej mogą zrekompensować jednostce osamotnienie odczuwane niekiedy w rodzinie. Warunkiem koniecznym samoakceptacji jest doświadczenie bycia akceptowanym i docenianym w relacjach z innymi. Należy zauważyć, że fizyczne i emocjonalne przemiany, jakie zachodzą u młodzieży w okresie wczesnej adolescencji, i korespondująca z nimi utrata pewnej zgodności pomiędzy tym, w jaki sposób adolescent myśli o sobie, a tym, jak myślą o nim inni, powoduje czasową utratę potwierdzenia tożsamości jednostki. Skutkuje to tzw. adolescencyjnym kryzysem tożsamości. Należy jednak odróżnić typowy kryzys tożsamości od głębszych zaburzeń osobowości charakteryzujących się rozproszeniem tożsamości i chronicznym odczuwaniem pustki czy alienacji (Blos, 1967; Tomkiewicz, 1992).

3.3.1. Poczucie odrzucenia

W przeprowadzonych w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku badaniach zwrócono uwagę, że osoby otoczone bliską rodziną, mające wielu

przyjaciół, należące do różnych organizacji są zdrowsze oraz lepiej funkcjonują w sytuacjach trudnych, ponoszą także mniejsze negatywne konsekwencje sytuacji stresowych. Wnioski te przyczyniły się do stworzenia pojęcia wsparcia społecznego (Sęk i Cieślak, 2004).

W innych badaniach, tym razem dotyczących osób bezrobotnych, odnotowano, że wsparcie społeczne generować może zanik samodzielności lub spadek poczucia własnej odpowiedzialności (Chudzińska-Czupała, 2004; Ślebarska, 2010; Retowski, 2012), a w skrajnych przypadkach może prowadzić do wyuczonej bezradności (Sęk i Cieślak, 2004). Ponadto człowiek otoczony zbyt „ciasną siecią opieki” może mieć poczucie pozostawania pod nadmierną społeczną kontrolą (Jaworowska-Obłój i Skuza, 1986). Wsparcie społeczne z tych powodów może być niechętnie przyjmowane przez młodzież.

W wieku dorastania znaczenia nabiera jakość relacji jednostki z rówieśnikami. Wykluczenie z relacji społecznej zagraża realizacji potrzeby posiadania pozytywnych, w miarę stabilnych i niekonfliktowych związków z innymi (Baumeister i Leary, 1995). Osoba, która doświadczyła kiedykolwiek wykluczenia z grupy, jest szczególnie wrażliwa na oznaki ewentualnego ponownego odrzucenia: kumuluje wyselekcjonowaną wiedzę na temat relacji interpersonalnych, ma skłonność do zachowań ukierunkowanych na uzyskiwanie akceptacji społecznej i wysoko ocenia obecność innych osób.

Brak oczekiwanych relacji jednostki z osobami z otoczenia stanowić może źródło pierwszej informacji o zagrożeniu wykluczeniem. Mimo że dorastający człowiek często miewa negatywne myśli i przejawia negatywne uczucia wobec swojego otoczenia, nadal potrzebuje go, aby ukształtować własne normy i wartości służące podejmowaniu życiowych działań. Młodzi ludzie są szczególnie podatni na przejawy lekceważenia ich ważności. Na próby odrzucenia lub ignorowania mogą reagować zarówno wycofaniem się, jak i agresją. Na tym etapie rozwoju poczucie rozczarowania często prowadzi do pogrążania się we własnym odosobnionym świecie (Wilczyńska-Kwiatkiewicz, 2009c).

3.3.2. Strzelaniny szkolne (*school shooting*)

W obecnych czasach młodzież podejmuje desperackie i destrukcyjne sposoby radzenia sobie z odrzuceniem lub poczuciem utraty relacji (Leary, Kowalski, Smith i Philips, 2003). Badacze zauważają wzrost liczby tragicznych w skutkach aktów odwetu za odrzucenie lub wyśmiewanie.

Odwetowe niszczenie mienia, kradzieże i inne zachowania o charakterze destrukcyjnym pozostają w cieniu zamachów, w których poświęcane jest życie innych oraz własne (Garbarino, 1990; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006).

Mark R. Leary wraz z zespołem przeprowadził badania dotyczące reagowania nastolatków w sytuacji doświadczania wykluczenia społecznego. Analizowano uwarunkowania strzelanin (*school shooting*), jakie miały miejsce w Stanach Zjednoczonych w szkołach i innych miejscach publicznych w latach 1995–2001 (Leary, Kowalski, Smith i Philips, 2003). Jednym z opisanych przypadków jest historia 16-letniego Luke’a Woodhama, ucznia liceum w niewielkiej miejscowości Pearl w stanie Missisipi. Pewnego dnia chłopiec wstał o 5 rano po to, aby zabić swoją matkę, a następnie udać się do szkoły i strzałami ze sztucera zabić dwie szkolne koleżanki i zranić kilkoro innych uczniów. Zatrzymany przez pracownika szkoły zaraz po wydarzeniu na pytanie o przyczyny tej zbrodni 16-latek odpowiedział: „bo wyśmiewano się ze mnie” (tamże, s. 208).

Badacze wykazali, że najbardziej prawdopodobną przyczyną 13 na 15 strzelanin szkolnych było poczucie odrzucenia nastolatka w grupie rówieśniczej. Agresywna reakcja młodych ludzi występowała głównie w odpowiedzi na ostracyzm, nękanie (zastraszanie) lub odrzucenie romantycznych uczuć (nieodwzajemniona lub zawiedziona miłość) (Leary, Kowalski, Smith i Philips, 2003). W ostatniej dekadzie między innymi w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, ale też w państwach europejskich (Niemcy, Norwegia, Wielka Brytania) w strzelaninach zginęło kilkuset uczniów i opiekunów szkolnych. Zjawisko to przybiera na sile i częstotliwości: w Stanach Zjednoczonych oraz w innych krajach o łatwym dostępie do broni palnej dochodzi od kilkudziesięciu do kilkuset zamachów rocznie.

W grudniu 2012 roku 20-letni Adam Lanza zastrzelił na terenie szkoły podstawowej 20 dzieci i 6 osób dorosłych (Connecticut School Shooting, 2012). Niespełna miesiąc później 16-latek próbował zastrzelić kolegę szkolnego, ponieważ czuł się przez niego nękany (Taft Union High School — California, 2013). W ubiegłym roku 8 osób zostało zabitych, a 7 rannych w strzelaninie szkolnej na Uniwersytecie w Kalifornii. Kilka miesięcy wcześniej, w lipcu 2012 roku, James Holmes, uczeń szkoły w Colorado, strzelał do ludzi na premierze filmu *Batman*, ponieważ dowiedział się, że odmówiono mu miejsca w kampusie szkolnym. Zabił 12 osób. Jedną z głośniejszych historii dotyczy 2 uczniów szkoły średniej w Columbine — Erica Harris i Dylana Klebolda, którzy zabili 12 swoich kolegów oraz nauczyciela, a następnie sami popełnili samobójstwo (Columbine School Masacre, 1999). Uczniowie, którzy przeżyli zamach, opowiedzieli o tym, jak Harris i Klebold grozili, że pewnego dnia wezmą odwet na „palantach” w szkole, chcieli ukarać tych, którzy ośmieszali i traktowali chłopców jak wyrzutków.

Podobne tragedie miały miejsce także w Europie. W 2012 roku w południowej Bawarii 14-latek otworzył ogień do swoich szkolnych kolegów. W 2002 roku w Erfurcie 19-letni Robert Steinhäuser w gimnazjum, do którego uczęszczał, zastrzelił 16 osób (8 nauczycielek, 4 nauczycieli, 2 uczniów, sekretarkę i policjanta), po czym popełnił samobójstwo. Kilka tygodni wcześniej został wyrzucony z tej szkoły. W 2009 roku 17-latek Tim Kretschmer zastrzelił w Albertville (Realschule w Winnenden) 15 osób, po czym popełnił samobójstwo. Dyrektorka szkoły oświadczyła, że Kretschmer nie był uczniem ekstrawaganckim i nie zwracał na siebie uwagi. Pomiędzy rokiem 2006 a 2011 zarejestrowano w Niemczech 2 600 prób strzelanin w szkołach. W zamachach tych młodzi ludzie ginęli z rąk swoich nastoletnich kolegów.

W 2007 roku w Tuusula w Finlandii 18-letni maturzysta Pekka — Eric Auvinen — zranił 12 i zastrzelił 8 osób (6 uczniów, pielęgniarkę i nauczycielkę), potem popełnił samobójstwo.

Do jednego z najtragiczniejszych wydarzeń doszło w 2011 roku. Na wyspie Utoja w Norwegii 30-letni Anders Breivik zabił 77 osób, w tym dzieci, podczas ich letniego obozu. Chciał w ten sposób ogłosić swój manifest ideologiczny i zwrócić na siebie uwagę (stwierdzono u niego narcystyczne zaburzenia osobowości). Mężczyzna wiódł wcześniej samotne życie w domu swojej matki. W toku badań, którym Breivik został poddany po zamachu, psychologowie diagnozowali u niego emocjonalną niedojrzałość.

Strzelanin szkolnych nie odnotowuje się w krajach, w których dostęp do broni palnej jest wciąż utrudniony. Zjawisko ma jednak tendencje wzrostowe, dotyczy coraz większej liczby krajów Europy, w tym najbliższych sąsiadów Polski. Poznanie mechanizmów zachowań osób mających poczucie odrzucenia daje szansę na podjęcie właściwych działań o charakterze prewencyjnym.

Badacze studiujący czynniki związane z występowaniem strzelanin szkolnych pokazują, że zamachy popełniane są przez tzw. dobre dzieci, nienależące do gangów narkotykowych, bez przestępczej przeszłości (Verlinden, Hersen i Thomas, 2000).

Wśród czynników ryzyka zajścia strzelaniny wymieniane są:

1. Czynniki indywidualne (uwarunkowania zdrowotne, impulsywność, narcystyczne zaburzenia osobowości, skłonność do agresji).
2. Czynniki rodzinne (ograniczone możliwości kontroli rodzicielskiej, bycie uczestnikiem scen przemocy, molestowania, konflikty pomiędzy rodzicami, antyspołeczni opiekunowie).
3. Czynniki związane ze szkołą i środowiskiem rówieśników (antyspołeczna grupa rówieśników, brak poczucia przynależności do środowiska szkolnego, porażki w nauce, przynależność do gangów, izolacja szkolna, poczucie odrzucenia przez rówieśników, akty zastraszania, upokorzenia).

4. Czynniki socjologiczne, związane ze środowiskiem (ubóstwo, dezorganizacja sąsiedzka, przemoc obserwowana w mediach, normy kulturowe, uprzedzenia, dostęp do broni).

Analiza portretów zamachowców (tzw. profilowanie) wskazuje, że większość sprawców stanowią chłopcy w wieku do 24 lat. Pod względem społecznego funkcjonowania przejawiają cechy wspólne, między innymi czują się odrzucani przez innych lub izolowani. Zwykle chłopcy ci nie mają poczucia więzi ze szkołą. Większość dysponuje ograniczonymi sposobami radzenia sobie i cechuje się brakiem społecznych umiejętności (American Psychological Association, 2013).

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wraz ze stacją telewizyjną MTV stworzyło przewodnik pod nazwą *Znaki ostrzegawcze przemocy wśród młodzieży* (American Psychological Association, 2013), w którym opublikowano listę cech, mogących wyróżniać dzieci i młodzież potencjalnie gotowe do podjęcia zamachów typu *school shooting*. W przewodniku wymienione zostały takie cechy jednostek potencjalnie agresywnych, jak: skłonność do izolacji społecznej, poczucie odrzucenia i słabe wyniki w nauce (ibidem). Krytycy programów profilowania uczniów uważają, że istnieje niebezpieczeństwo etykietowania młodzieży spełniającej podane kryteria.

Mark R. Leary w historiach młodocianych sprawców strzelanin szkolnych odnotował powtarzalność znęcania się nad zwierzętami (tendencje sadystyczne wobec istot zależnych), brak kontroli impulsów oraz fascynację śmiercią (lub satanizmem), a także łatwy dostęp do broni palnej (Leary, Kowalski, Smith i Philips, 2003).

Katherine Newman — profesor socjologii z Uniwersytetu Johna Hopkinsa, autorka pracy o społecznych uwarunkowaniach strzelanin szkolnych w Stanach Zjednoczonych — prezentuje inny pogląd niż Mark R. Leary (Newman, 2004). Jako wniosek z analizy znacznej ilości materiału podaje, że sprawcami opisywanych zabójstw i czynów agresywnych są zwykle chłopcy pochodzący z przedmieść lub ze społeczności wiejskich — narażeni na skutki społecznej marginalizacji. Chłopcy ci nie są ani dziwakami (*eccentrics*), ani samotnikami (*loners*), ale bezskutecznie próbowali stać się częścią grupy, systematycznie doświadczając odrzucenia i wyśmiewania (*failed joiners*).

Odrzucony nastolatek próbuje szukać różnych sposobów, aby zwrócić na siebie uwagę grupy i poczuć się ponownie przynależnym. Strzelanie do rówieśników czy inne próby desperackiego odwetu stanowią ostatni akt długiego dramatu młodych ludzi poszukiwania akceptacji i uznania.

Młodzi ludzie podejmują rozmaite próby zwrócenia na siebie uwagi, na przykład stają się tzw. błaznami klasowymi lub próbują włączać się w aktywność grupy w znany sobie, ale nie zawsze skuteczny sposób. Odnoto-

wane akty odwetu na rówieśnikach nie były aktami spontanicznymi; młodzi ludzie planowali je wcześniej. Praktycznie każdy z zabójców uprzedzał o swoim czynie. Michael Carneal, jeden z zamachowców — chudy 13-latek w okularach, który lubił czytać książki, ale nie odnosił sukcesów w piłce nożnej — po strzelaninie (w której zginęło kilkoro uczniów) powiedział, iż myślał, że jego koledzy w końcu staną się jego przyjaciółmi. Chłopiec uprzedzał kilka tygodni wcześniej swoich rówieśników, iż w ów „feralny” poniedziałek niektórzy będą „żywi lub martwi” (Newman, 2012). Kilku uczniów traktujących przestrogi poważnie nie przyszło do szkoły w ten tragiczny dzień, ale żaden nie poinformował nikogo z dorosłych o zawołanych groźbach swojego kolegi (tamże).

To, co różni młodzież z depresją od młodzieży z zaburzeniami zachowania na podłożu depresji, to brak ekspresji uczuć żalu, smutku i przygnębienia w tej drugiej grupie. James Garbarino (1999) twierdzi, że na skutek ciężkich traum i zakłóceń więzi dochodzi do zerwania łączności pomiędzy przeżyciami depresyjnymi a możliwością ich aktualnego przywoływania i przeżywania. Proces ten określany jest jako otorbienie — insulacja (*insulation*), zawieszona animacja (*suspended animation*) lub dysocjacja; jego wystąpienie, zdaniem Garbarino, stanowi o podejmowaniu przez dziecko desperackich prób przetrwania w obliczu traumatycznych doświadczeń.

Osobną sferą działalności Jamesa Garbarino jest podejmowana przez niego w amerykańskich więzieniach praca z młodymi ludźmi — sprawcami ciężkich zbrodni. Badacz zauważył pewne podobieństwo między sprawcami a ofiarami przemocy. U sprawców ciężkich przestępstw (na przykład więźniów osadzonych za zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem) Garbarino odkrywał ciężkie traumy, takie jak wieloletnie wykorzystywanie seksualne lub maltretowanie fizyczne, znęcanie się, zaniedbywanie, opuszczenie. W większości przypadków badacz był pierwszą osobą w życiu tych ludzi, która chciała wysłuchać ich historii. Możliwość bycia wysłuchanym i opowiedzenia historii swojego życia umożliwiały młodym więźniom docieranie do silnie zrepresjonowanych i tłumionych przeżyć depresyjnych. Spostrzeżenia z pracy z osobami karanymi za dokonanie ciężkich zbrodni Garbarino zawarł w książce pt. *Lost boys* (1999).

Socjalizacja jednostki jest uwarunkowana nie tylko jej doświadczeniami społecznymi; ma także podłoże biologiczne. Zaburzenia o charakterze neurochemicznym oraz epigenetycznym (dziedziczność pozagenowa) są coraz częściej rozpatrywane jako współodpowiedzialne za stany emocjonalne i towarzyszące im zachowania (Hibbeln, Ferguson i Blasbalg, 2006; Wilczyńska-Kwiatek, De Meester, Singh i Łapiński, 2010; Alam i in., 2012; Stanik, 2013).

Zagrożenia o charakterze indywidualnym wynikające z poczucia odrzucenia w grupie mają swoje źródła w rzeczywistych lub wyobrażonych

sytuacjach. Zaburzenia emocji i zachowania, niskie poczucie własnej wartości, trudny temperament lub uwarunkowania biologiczne są dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi występowaniu podwyższonego poziomu ryzyka wykluczenia społecznego.

Strzelaniny szkolne należą do spektakularnych i najbardziej tragicznych konsekwencji wykluczenia. Sprawcami strzelanin są młodzi ludzie, którzy nie widzą szans na ponowne przyłączenie do grupy, a nie dostrzegają innych sposobów poradzenia sobie z poczuciem wykluczenia. Młodzież z grupy ryzyka (potencjalni „strzelcy”) w rzeczywistości nie stosuje strategii polegających na wyrażaniu emocji lub poszukiwaniu wsparcia społecznego. Zwykle ludzie ci „nie zwracają na siebie uwagi”, z nikim nie rozmawiają o swoich emocjach ani nie szukają pomocy dorosłych. Strzelaniny szkolne są nagłaśniane w mediach jako akty agresywnych i nieprzewidywalnych zamachów. Działania zapobiegawcze koncentrują się na ograniczaniu liczby pozwoleń na broń (w krajach, w których dostęp do broni jest stosunkowo łatwy) lub wprowadzaniu policji (ochrony) do szkół, a także wzmożeniu czujności wobec osób spełniających kryteria potencjalnych zamachowców. Bardziej zaawansowanym, dotąd niestosowanym sposobem na uniknięcie bądź ograniczenie aktów agresji w szkole, w tym strzelanin, jest przygotowanie młodzieży do podejmowania konstruktywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz wczesne identyfikowanie sytuacji wykluczania wśród młodzieży i zapobieganie wykluczeniom.



Potrzeba przynależności i poczucie przynależności

Zagrożenie wykluczeniem społecznym stanowi konsekwencję poczucia zagrożenia utratą dotychczasowego miejsca w ważnych relacjach lub strukturach społecznych. W obszarze badań psychologicznych wykluczenie społeczne jest ujmowane jako efekt deprywacji jednej z najbardziej fundamentalnych potrzeb człowieka – poczucia przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Hagerty i Patusky, 1995; Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992).

Przyjęta w niniejszej pracy koncepcja przynależności wywodzi się z teorii potrzeby przynależności Roya F. Baumeistera i Marka R. Leary'ego (1995) oraz opiera się na definicji poczucia przynależności sformułowanej przez Bonnie M.K. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Marię Bouwsemę i Peggy Collier (1992; Hagerty i Patusky, 1995).

Potrzeba bycia przynależnym jest silnym interpersonalnym motywem wpływającym na ludzkie zachowanie, emocje i myśli. Ma ona swoje ewolucyjne korzenie, sprzyja reprodukcji i przetrwaniu (Baumeister i Leary, 1995; Molden, Lucas, Gardner, Dean i Knowles, 2009; Bowlby, 1969; Maslow, 1990). Deprywacja potrzeby przynależności lub zagrożenie jej zaspokojenia pociąga za sobą poważne konsekwencje psychologiczne, społeczne i zdrowotne (Cacioppo, Hawkley i Berntson, 2003).

Abraham Maslow opisuje potrzebę przynależności jako podstawową ludzką potrzebę, w piramidzie potrzeb umieszcza ją na trzecim miejscu (zaraz po potrzebach fizjologicznych i bezpieczeństwa). Według Maslowa, potrzeba przynależności oznacza „głód bliskich, ogólnie rozumianych relacji z ludźmi, a mianowicie w swojej grupie lub rodzinie” (Maslow, 1954, s. 43). Realizacja potrzeb wyższego rzędu może nastąpić dopiero po zaspokojeniu potrzeb leżących u podstaw funkcjonowania człowieka. Uczony zauważył, że deprywacja potrzeby przynależności może zaburzać funkcjonowanie człowieka na „niższych” piętrach piramidy, a tym samym wpływać na pogorszenie stanu zdrowia jednostki. Postulował konieczność

zwiększenia liczby badań naukowych, w których weryfikacji zostałby poddany hierarchiczny model potrzeb. Pisał: „[...] mamy bardzo mało naukowych danych na temat potrzeby przynależności, chociaż to powszechny temat w nowelach, autobiografiach, poematach i grach” (tamże).

Pomimo ponadpięćdziesięcioletniego stażu badań naukowych nad potrzebą przynależności wciąż brak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, co dzieje się z ludźmi, gdy zostają wykluczeni. Dociekania w tym zakresie podjęli Roy F. Baumeister i Mark R. Leary (1995). W swoich badaniach ukazali szerokie spektrum ludzkich zachowań napędzanych potrzebą przynależności.

4.1. Potrzeba przynależności w teorii Roya Baumeistera i Marka Leary'ego

Wyniki badań prowadzonych przez psychologów społecznych pokazują, że zbudowanie relacji społecznych w rzeczywistości nie wymaga wielu zabiegów. Leon Festinger, Stanley Schachter i Kurt Back (1950) dowiedli w swoich badaniach, iż wystarczy na przykład bliskość przestrzenna, aby kształtowały się bliskie stosunki międzyludzkie.

Roy F. Baumeister i Mark R. Leary (1995) podjęli badania, mające na celu próbę udzielenia odpowiedzi na pytanie, jakie okoliczności społeczne są konieczne dla zaspokojenia potrzeby przynależności i jakie zachowania ludzkie są napędzane przez ten motyw. Wyniki przeprowadzonych analiz wskazują na to, że ludzie potrzebują częstych i wystarczająco pozytywnych interakcji z innymi ludźmi, mają potrzebę postrzegania swoich relacji jako stabilnych, wypełnionych troską i możliwych do podtrzymania w przyszłości. Warunkiem zaspokojenia potrzeby przynależności jest poczucie, że obiekt, z którym jednostka jest w relacji, dba o nią i jej dobrostan, lubi ją lub kocha. W rzeczywistości człowiekowi wystarczy, aby interakcje, w których uczestniczy, były niekonfliktowe (tamże, s. 499).

Koncept R.F. Baumeistera i M.R. Leary'ego (1995) różni się od ujęcia potrzeby przynależności w psychoanalitycznej teorii Zygmunta Freuda czy teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (1969). Po pierwsze, zakłada możliwość relacji nie tylko z jedną lub najważniejszą osobą (na przykład z matką), ale ujmuje funkcjonowanie człowieka w relacjach z różnymi ludźmi. Po drugie, przewiduje możliwość zastępowania jednej relacji inną.

Badacze podkreślają, że koncepcje psychologiczne dotyczące poczucia alienacji, samotności, przywiązania i afilacji, pomimo że w pewnym zakresie łączą się z poczuciem przynależności, to różnią się od omawianego

konceptu (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992). Samotność mogą odczuwać bowiem osoby o silnym poczuciu przynależności (na przykład gdy bliscy są nieobecni lub dochodzi do utraty bliskich) (Copel, 1988; Russell, Cutrona, Rose i Yurko, 1984).

Wspólne sytuacje niedoli lub przeżywania stresu czy lęku (na przykład w eksperymencie, chwilę przed zaaplikowaniem bodźca elektrycznego) wpływają na zawiązywanie się trwałych relacji (Latane, Eckman i Joy, 1966; Elder i Clipp, 1988). Wzrost atrakcyjności interpersonalnej w okolicznościach życiowych wzbudzających strach, stres jest wyjaśniany zarówno błędną atrybucją (*misattribution*) (na przykład gdy niepokój jest interpretowany jako podekscytowanie), jak i teorią wzmocnienia (*reinforcement*) (w sytuacji, gdy obecność drugiej osoby zmniejsza niepokój własny jednostki; wówczas reakcja emocjonalna powoduje przywiązanie) (Kenrick i Cialdini, 1977). Glen Elder i Elizabeth Clipp (1988) wykazały, że weterani wojenni, którzy wspólnie przeszli przez trudny okres walki, byli związani bardzo trwałą relacją.

W badaniach dotyczących wsparcia społecznego rozróżnia się pojęcie wsparcia społecznego oraz towarzyszenia (Rook, 1987). Towarzyszenie jest pojęciem szerszym, uwzględniającym wyraźne aspekty interakcji społecznych. Wsparcie ujmowane jest w kategoriach bezpośredniej pomocy udzielanej w danym czasie i w konkretnych sytuacjach. Wsparcie uruchamia się zwykle jako działanie buforowe w sytuacjach trudnych lub stresowych; ma obniżać skutki sytuacji stresowych (może mieć charakter wsparcia instytucjonalnego dla osób tracących pracę). Nietrafność otrzymywanego wsparcia (nadmiarowość, nieadekwatność lub pozbawianie osoby wspieranej odpowiedzialności) stanowi dla człowieka dodatkowe obciążenie (Viswesvaran, Sanchez i Fisher, 1999; Sęk i Cieślak, 2004; Chudzicka-Czupała, 2004; Ślebarska, 2010).

Poczucie przynależności powstaje na podstawie określonej liczby relacji, które mogą być zastępowane innymi. Roy Baumeister i Mark Leary (1995) używają pojęć „nasycenie” (*satiation*) i „zastępowalność” (*substitution*) relacji, aby określić stopień zaspokojenia potrzeby przynależności.

Wyniki badań wskazują także na istnienie zjawiska deprywacji częściowej; to sytuacja, gdy jednostka posiada relacje z innymi ludźmi, ale interakcje między nimi zachodzą rzadko. Przykładami są: relacje osób odizolowanych (na przykład przebywających w szpitalach, więzieniach), członków rodzin po rozwodzie (relacje dzieci z rozwiedzionymi rodzicami) czy małżonków, z których jedno długotrwale pracuje w delegacji (Snyder, 1978). Obserwacje poczynione w warunkach więziennych pozwoliły na wyciągnięcie wniosku, że więźniowie, zwłaszcza kobiety, w sytuacji częściowej deprywacji potrzeby przynależności wchodzą w interakcje zastępcze — tworzą „zastępcze rodziny” na wzór wyobrażonych więzi

rodzinnych, „odgrywają” role mężów, żon, rodziców, nawet podejmują homoseksualne stosunki, których zaprzestają po opuszczeniu więzienia (Burkhart, 1973).

Innym rodzajem częściowej deprywacji potrzeby przynależności jest sytuacja, kiedy interakcje są częste, jednak charakteryzują się brakiem poczucia stałej troski ze strony innych i/lub odbywają się bez nawiązywania więzi (takich sytuacji doświadczają na przykład prostytutki). Badacze dochodzą do wniosku, że gdyby intymne interakcje wystarczyły do zaspokojenia potrzeb społecznych, to grupę zawodową prostitutek stanowiłyby dobrze przystosowane osoby z wysokim poczuciem satysfakcji z życia. Tymczasem wyniki badań sugerują, że jest wręcz odwrotnie (McLeod, 1982; Symanski, 1980 — podają za: Baumeister i Leary, 1995).

Silne emocje mogą nasycić potrzebę przynależności. Przykładem „nasylenia” relacji jest sytuacja zakochania, która powoduje, że zakochane osoby spędzają więcej czasu z sobą, jednak mniej z innymi ludźmi. Robert M. Milardo, Michael P. Johnson i Ted L. Huston (1983) przeprowadzili badania z udziałem 89 zaangażowanych emocjonalnie osób. Wykazali, że w początkowej fazie zalotów zakochanym wystarcza ich wzajemna relacja i pomijają prawie całkowicie kontakty z innymi. Linda Beckman (1981) podaje, że kobiety pomiędzy 60. a 75. rokiem życia zamieniają swoje dotychczasowe relacje z dziećmi na „zastępcze” kontakty z przyjaciółmi, krewnymi i ze współpracownikami. Utrzymywanie relacji z innymi wpływa na utrzymanie lub wzrost poczucia dobrostanu życiowego. Ważniejsza okazuje się przy tym — jak potwierdzają badania — jakość relacji z innymi niż ich liczba. Osoby, które pozostawały w stałym kontakcie z dziećmi, były mniej zainteresowane utrzymywaniem przyjaźni zewnętrznych.

Wyniki przytoczonych badań dowodzą, że w zasadzie każdą relację można zastąpić inną. Dla jednostki ważne jest, aby być w relacji z kimś, kogo można kochać, lubić czy akceptować. Tym samym człowiek dąży do posiadania kilku (średnio od 4 do 6) bliskich relacji. Dostępne są także dane wskazujące na możliwość zaspokojenia potrzeby przynależności w relacji z całymi grupami lub strukturami społecznymi, takimi jak korporacje, uniwersytety lub grupy religijne czy sportowe.

Zaspokojenie potrzeby przynależności możliwe jest w relacjach, w których często dochodzi do interakcji i nie ma ona charakteru negatywnego. Nieprzyjemne i konfliktowe relacje nie mogą zaspokoić potrzeby przynależności, nawet jeśli dotyczą związku małżeńskiego (Baumeister, 2011).

4.2. Poczucie przynależności i jego poprzedniki (*antecedents*) – badania zespołu Bonnie M.K. Hagerty

Zespół badawczy pod kierunkiem Bonnie M.K. Hagerty i Kathleen L. Patusky (1995) opisał poczucie przynależności jako wewnętrzne afektywne (lub oceniające) odczucie lub spostrzeżenie człowieka. Podkreślono, że poczucie przynależności stanowi osobiste doświadczenie jednostki, poczucie bycia docenianym lub ważnym oraz doświadczenie dopasowania do zewnętrznego otoczenia.

Ujęcie to stanowi podstawę definicji poczucia przynależności, definicji, która opisuje jednostkę zarówno w relacji z innymi osobami, grupami, przedmiotami, organizacjami lub ogólnie – ze środowiskiem (fizycznym i społecznym), jak i w obszarze wymiarów duchowych (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992, s. 174). Poczucie przynależności – to ujęcie socjologiczne – łączy się z możliwością udziału w grupach, sieciach społecznych lub systemach. Pod względem fizycznym oznacza posiadanie przedmiotów, osób i miejsc lub przywiązanie do nich (*place attachment*) (por. Lewicka i Bańka, 2008, s. 513). Środowisko w definicji poczucia przynależności jest rozpatrywane jako fizyczne, naturalne, a także kulturalne. Pojęcie przynależności do miejsca traktowane jest interdyscyplinarnie: „[...] czas dojrzał do integracji kilku dyscyplin, które powinny znaleźć własną drogę, eksplorując związki między fizycznym światem człowieka a jego nań reakcjami” (Itelson i in., 1974 – podają za: Lewicka i Bańka, 2008, s. 499). Maria Lewicka wskazała, że najsilniejsze pozytywne emocje budzi własny dom człowieka i miasto, zwłaszcza w sytuacji dobrych stosunków z sąsiadami. Miejsce akceptujemy tak długo, jak długo zaspokaja nasze potrzeby (tamże).

W duchowym wymiarze poczucie przynależności jest wyrazem metafizycznych relacji z innymi (Walker i Avant, 1988 – podają za: Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992). Santokh S. Anant opisywał poczucie przynależności z perspektywy psychologicznej i wiązał je z dobrostanem człowieka (Anant, 1967, 1969). Dostrzegał w poczuciu przynależności brakujące ogniwo, wyjaśniające zjawisko utrzymania zdrowia psychicznego i większą odporność na choroby. Sprzyjają temu sytuacje, gdy ludzie mają „poczucie osobistego zaangażowania w system społeczny, który sprawia, że osoby czują się niezbędną i integralną częścią tego systemu” (Anant, 1966, s. 21 – podają za: Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992, s. 173). Anant podkreślał negatywne korelacje poczucia przynależności z lękiem. Wyniki badań przeprowadzonych przez Milтона i Judith S. Kestenbergo z udziałem dzieci pozbawionych matek w okresie Holokaustu pokazały, że silne poczucie

przynależności może łączyć jednostkę z grupą społeczną (Kestenberg i Kestenberg, 1988).

Poczucie przynależności człowieka jest zatem opisywane głównie za pomocą dwóch charakterystyk (Kestenberg i Kestenberg, 1988; Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992):

- doświadczenie bycia docenianym, potrzebnym, ważnym i szanowanym przez innych ludzi, organizacje lub środowiska (*valued involvement*);
- doświadczenie bycia dopasowanym, poczucie zgodności z innymi ludźmi, grupami, organizacjami lub w środowisku (*fit*).

Poza konstruktem poczucia przynależności w charakterystykach tych wyróżnione zostały tzw. prekursory poczucia przynależności (*antecedents*). Są one określane jako potencjał (energia) i chęć do cenionego przez innych zaangażowania się, a także jako potencjał, którym można dzielić się lub uzupełniać z innymi (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992, s. 174). Prekursory poczucia przynależności dotyczą głównie wydarzeń, które wystąpiły w przeszłości. Zostały uznane za energię napędzającą zaangażowanie, potencjał i pragnienie znaczącego włączenia się w relacje ukierunkowane na zaspokojenie potrzeby związanej z byciem docenianym oraz pasującym do innych (dzięki identyfikowanemu potencjałowi do uzupełniania się z innym — spostrzegania wspólnych lub komplementarnych cech). Prekursory ujawniają się w potrzebach i dążeniach, wyrażają rodzaj zapotrzebowania na przynależność.

Narzędzie skonstruowane przez Bonnie M.K. Hagerty i Kathleen Patusky o nazwie Instrument do Badania Poczucia Przynależności (Sense of Belonging Instrument — SOBI) pozwala na ocenę zarówno poczucia przynależności (SOBI-P), jak i jego prekursorów (SOBI-A) (Hagerty i Patusky, 1995). Charakterystyka narzędzia, które wykorzystano do niniejszych badań, została zaprezentowana w rozdziale 9. pracy.

4.3. Potrzeba przynależności w Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana koncepcji samostanowienia

W Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana (2000) koncepcji samostanowienia (SDT) potrzeba przynależności oznacza pragnienie więzi społecznych i powiązań z innymi. Podkreśla się, że potrzeba ta pełni zasadniczą funkcję w wyjaśnianiu eudajmonistycznie rozumianego poczucia dobrostanu jednostki. Potrzeba przynależności, czy też potrzeba powiązań z innymi (*need for relatedness*) oznacza dążenie do porównywania się z innymi osobami pod względem poczucia dopasowania oraz satysfakcjonu-

jącego i spójnego zaangażowania w środowisko, a także troszczenia się o innych oraz bycia objętym troską.

Teoria samostanowienia (SDT) jest opisywana jako makroteoria motywacji, osobowości i optymalnego funkcjonowania człowieka. W swych założeniach ujmuje jednostkę jako istotę dążącą do rozwoju, doskonalenia, zdrowia. Optymalny rozwój człowieka traktuje się tu jako właściwość wrodzoną, co oznacza, że człowiek potrzebuje wspierającego środowiska społecznego, aby móc w pełni zrealizować swoją naturę i rozwinać potencjał. Jeżeli społeczeństwo uniemożliwia jednostce zaspokojenie potrzeb, wówczas jej rozwój może zostać zaburzony. Doskonalenie się oraz osiągnięcie psychicznego dobrostanu może odbywać się głównie przez zaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych, wspólnych wszystkim ludziom, do których należą: potrzeba kompetencji (*competence*), potrzeba autonomii (*autonomy*) oraz potrzeba relacji społecznych/przynależności (*relatedness*) (Deci i Vansteenkiste, 2004).

Budowanie wewnętrznej motywacji i osiągnięcie wewnętrznych celów jest warunkiem koniecznym optymalnego, autentycznego funkcjonowania człowieka i poczucia dobrostanu psychicznego, które możliwe jest dzięki realizacji naturalnych potrzeb człowieka (Deci i Ryan, 2000). Potrzeba przynależności jest nieodłączną częścią natury ludzkiej i związana jest ze skłonnością człowieka do wchodzenia w relacje z innymi ludźmi, troszczenia się o nich oraz bycia we wspólnocie. Potrzeba ta jest szczególnie nasilona w okresie adolescencji, kiedy grupa rówieśników stanowi ważny punkt odniesienia dla młodego człowieka, poszukującego autorytetów poza środowiskiem rodzinnym, wśród osób w podobnym wieku lub wśród osób dorosłych znaczących dla jednostki (Deci i Ryan, 1991).

Hipoteza dotycząca realizowania potrzeby przynależności może być pomocna w wyjaśnianiu wielu zjawisk psychologicznych, takich jak skłonność do konformizmu, autoprezentacji i wrogości wobec grup obcych, do których jednostka nie ma szansy przynależeć. Może także ułatwiać rozumienie problemów emocjonalnych, takich jak depresja, lęk, poczucie winy i samotność. Podobnie zachowania nieadaptacyjne i destrukcyjne oraz stany neurotyczne można spostrzegać jako desperackie próby utworzenia lub utrzymania relacji albo też rozładowania frustracji w przypadku deprywacji potrzeby przynależności (Baumeister i Leary, 1995).

4.4. Poczucie przynależności a funkcjonowanie młodzieży

Poczucie przynależności ma bezpośredni i silny wpływ na zaangażowanie adolescentów w aktywności społeczne i szkolne. Zaspokojenie potrzeby przynależności sprzyja rozwijaniu wewnętrznej motywacji, samoregulacji, internalizacji, autonomii, a także skutkuje wyższą samooceną i samoskutecznością oraz lepszym obrazem własnej osoby (Osterman, 2000). Młodzież, która doświadcza braku akceptacji w relacjach z rówieśnikami, ma gorszy obraz siebie i przejawia więcej emocji smutku, lęku, poczucia wstydu i samotności (Flook, Repetti i Ullman, 2005).

Wyniki badań pokazują, że silne poczucie przynależności jednostki ma wpływ na jej lepsze psychologiczne i społeczne funkcjonowanie (Hagerty, Williams, Coyne i Early, 1996). Wielu badaczy zgadza się w kwestii, że przynależność ma silny związek z realizowaniem się młodzieży w obszarze uczenia się (Connel i Wellborn, 1991; Deci i Ryan, 1991). Poczucie bycia przynależnym do grupy klasowej lub szkolnej obniża ryzyko porzucenia nauki szkolnej. Uczniowie są bardziej zmotywowani i zaangażowani w aktywności swojej klasy i szkoły (Finn, 1989).

Młodzież, której brakuje poczucia przynależności, ma niższe osiągnięcia szkolne (Inzlicht i Good, 2006), a także częściej korzysta z używek (Napoli, Marsiglia i Kulis, 2003). Uczestniczenie przez uczniów w dodatkowych zajęciach oraz kołach zainteresowań lub podejmowanie aktywności w klubach (na przykład uprawianie określonej dziedziny sportu) wiąże się z silniejszym poczuciem przynależności (Hagerty, Williams i Oe, 2002). Istotną przyczyną słabego funkcjonowania uczniów jest niezaspokojenie potrzeby przynależenia oraz wsparcia, dotyczy to zwłaszcza osób mających gorszą sytuację ekonomiczną (Goodenow, 1993). Uczniowie, których potrzeba poczucia przynależności nie zostanie zaspokojona w środowiskach szkolnych, będą szukać innych sposobów na częściowe jej zaspokojenie. Alternatywą są mniejszościowe grupy pozaszkolne, spotykające się na podwórkach i w bramach, korzystające z używek, takich jak alkohol i papierosy. Brak poczucia przynależności młodych ludzi często skutkuje podjęciem przez nich działalności przestępczej (Baumeister i Leary, 1995).

Poczucie przynależności jest także predyktorem dobrego zdrowia oraz sprzyja redukcji objawów stresu i depresji. Z tego powodu przynależność i powiązania interpersonalne są kluczową zmienną badaną w obszarze pielęgniarstwa i opieki. Informacje, w jakim zakresie jednostka czuje się przynależna, pozwalają wyjaśnić i zaplanować działania związane z udzielaniem wsparcia w ośrodkach leczniczych (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky i Bauwsema, 1993). Odnotowano, że osoby z zaburze-

niami depresyjnymi nie doświadczają prekursorów (*antecedents*) poczucia przynależności, odczuwają brak „energii napędowej” do tego, aby włączyć się w znaczące relacje (Hagerty i Patusky, 1995). Brak poczucia przynależności jest w zdecydowanie większym stopniu związany z poczuciem samotności i depresji niż brak wsparcia społecznego (Hagerty i Williams, 1999).

Psychologiczne poczucie przynależności stanowi podstawę przeprowadzenia skutecznej psychoterapii. Podstawą powodzenia terapii jest bowiem poczucie więzi między terapeutą a pacjentem, spełniającej warunki bezwarunkowej akceptacji, pojmowanej w kategoriach odczuwanej przynależności, a nie oceny (Yalom, 2003).

W literaturze opisano wiele przypadków indywidualnych, w których zaspokojenie poczucia przynależności stanowi główny cel terapii grupowej (Menzies i Davidson, 2002). Irvin David Yalom podkreśla, że potrzeba interpersonalnych relacji z innymi leży u podstaw wszystkich potrzeb: „[...] ludzie potrzebują ludzi — do przetrwania, do socjalizacji, do osiągnięcia satysfakcji” (Yalom, 2005, s. 24). Ten światowej renomy terapeuta i autor książek przekonuje, że sposób, w jaki budujemy poczucie własnej wartości, opiera się na powiązaniach z innymi ludźmi. Terapia grupowa jest sytuacją, w której poczucie przynależności może być budowane, wspierane lub też odtwarzane.

Wyniki badań dowodzą, że wielu pacjentów cierpi z powodu braku poczucia przynależności, czemu towarzyszy wysoki lęk, symptomy depresji, desperacji oraz ogólnego poczucia bycia odłączonym od innych (*disconnection*) (Menzies i Davidson, 2002).

Badacze próbowali odpowiedzieć na pytanie, w jakim stopniu poczucie przynależności łączy się z więzią z każdym z rodziców. Bonnie M. Hagerty, Reg Arthur Williams i Hiroaki Oe (2002) przeprowadzili badania w grupie 362 osób. Celem badań było opisanie zależności pomiędzy poczuciem przynależności a więzią z rodzicami. Wyniki pokazały, że osoby z silnym poczuciem przynależności doświadczają opieki zarówno ojca, jak i matki. Badacze stwierdzili, że — paradoksalnie — rozwód rodziców nie stanowi czynnika zagrażającego poczuciu przynależności dziecka, ale wręcz może wiązać się ze wzmocnieniem poczucia bycia przynależnym. Wynik ten wyjaśniano motywacją dziecka rozwiedzionych rodziców do poszukiwania nowych sposobów na bycie częścią nowo formującego się systemu rodzinnego. Wskazano także, że zagrożeniem dla poczucia przynależności są ubóstwo, homoseksualizm i wykorzystywanie seksualne w rodzinie.

Przynależność do grupy wiąże się z kierunkowym przetwarzaniem informacji w ramach tej grupy. Ludzie oczekują od członków swojej grupy bardziej przychylnych i mniej obraźliwych zachowań. Jednostki łatwiej

zapominają o wyrządzonych przez członków grupy krzywdach, a także myślą bardziej pozytywnie o osobach, z którymi są w związku (Baumeister i Leary, 1995). Współpracujący z sobą członkowie grupy korzystają z przywilejów wynikających z norm grupowych, na przykład z normy wymiany lub normy wzajemnego oddziaływania. Pierwsza z wymienionych kategorii norm zawiera normy wzajemności: wewnątrzgrupowe faworyzowanie, lojalność lub wspólne dzielenie się, a także regułę nieatakowania innych bez powodu. Potrzeby osób spoza grupy są w tym względzie ignorowane. Druga klasa norm, nazywanych normami wzajemnego oddziaływania, służy uproszczeniu społecznych interakcji przez ustalenie hierarchii podziału źródeł, środków lub przywilejów, co redukuje ryzyko konfliktów i nieprzewidywalności (Kerr i Levine, 2008).



Symptomy odrętwienia emocjonalnego (*emotional numbness*)

Wykluczenie społeczne stanowi poważne zagrożenie dla dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego człowieka. Przyjmując fundamentalną naturę potrzeby przynależności, należałoby oczekiwać, że prawdziwe, potencjalne czy wyobrażone, poczucie wykluczenia społecznego będzie skutkować poważnymi zmianami w reakcjach zarówno emocjonalnych, jak i behawioralnych jednostki (DeWall i Baumeister, 2006). Wczesne odrzucenie powoduje między innymi wzrost agresji, niskie osiągnięcia szkolne, redukcję prospołecznych zachowań, autodestrukcyjne poddawanie się nałogom (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Kirpatrik, Wough, Valencia i Webster, 2002; Twenge i in., 2001). Zgodnie z wynikami innych badań wykluczanie powoduje zahamowanie ekspresji emocji oraz reagowanie w pozornie neutralny i obojętny emocjonalnie sposób (Argyle, 1987; Kiecolt-Glaser, Garner, Speicher, Penn i Glaser, 1984).

Przeprowadzono serię eksperymentów laboratoryjnych, w których uczestnicy stawiani byli w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym („przepowiadano” im przyszłość bez bliskich relacji z innymi ludźmi). Wyniki badania stanów emocjonalnych osób, które zostały zagrożone wykluczeniem, nie różniły się od wyników osób z grup kontrolnych (DeWall i Baumeister, 2006; Baumeister, Twenge i Nuss, 2002; Twenge, Catanese i Baumeister, 2002). Badacze wywnioskowali, że wykluczenie społeczne zwiększa cierpienie emocjonalne, jednak jego konsekwencje dla zmiany stanu emocjonalnego nie są rejestrowane. Zaobserwowano, że osoby zagrożone wykluczeniem reagują zobojętnieniem, obserwowany jest także zanik zaangażowania oraz osłabienie funkcji poznawczych (Buckley, Winkel i Leary, 2004).

Dociekając przyczyny tej nieścisłości, dostrzeżono możliwy mechanizm uruchamiany przez człowieka w odpowiedzi na zagrożenie. C. Nathan DeWall i Roy F. Baumeister (2006) zaproponowali wyjaśnienie opisy-

wanych zjawisk teorią, wedle której zagrożenie wykluczeniem społecznym prowadzi do zaburzenia funkcjonowania jednostki, ponieważ wywołuje stan emocjonalnego odrętwienia (*emotional numbness*). W badaniach laboratoryjnych zaobserwowano jego destrukcyjne konsekwencje. Ludzie, którzy doświadczyli odrzucenia, stawali się bardziej odporni na ból, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Częściej podejmowali działania krótkowzroczne, skazane na niepowodzenie. Wykazywali mniejszą zdolność do empatycznego współodczuwania oraz do intelektualnego wysiłku, a ich zachowanie stawało się bardziej agresywne i antyspołeczne oraz mniej prospołeczne (Baumeister, 2011).

Dowodzono, że ludzie reagują na sytuacje wykluczenia stanem poznawczej dekonstrukcji. Stan ten jest charakterystyczny dla osób w tzw. sytuacji przedsamobójczej. Przejawia się zubożeniem emocjonalnym, zmienioną percepcją czasu, nasileniem myśli o bezsensowności, unikaniem skupiania na sobie uwagi, a także ogólnym bezwładem (Baumeister, 1990). Te symptomy obserwuje się u osób wykluczonych. Sprzyjają one ochronie samych siebie. Obojętność emocjonalna pełni funkcje obronne, pozwala na zdystansowanie się od uczucia bólu lub cierpienia (Twenge, Catanese i Baumeister, 2003). W literaturze stan poznawczej dekonstrukcji przedstawiany jest nie tylko jako zachowanie ucieczkowe krótkotrwałe, lecz także jako zachowanie charakterystyczne dla symptomów poważnej psychopatologii (Stanik, 2013).

Obojętność emocjonalna powiązana jest z niewrażliwością na ból fizyczny. Mechanizm tej zależności opiera się na założeniach ewolucyjnego modelu reagowania na ból społeczny i ból fizyczny (Herman i Panskepp, 1978; Eisenberger, Lieberman i Williams, 2003). Wyniki badań wykazały, że nawet krótkotrwała izolacja szczurów od przedstawicieli tego samego gatunku skutkuje obniżoną wrażliwością zwierząt na ból fizyczny, a nawet całkowitym brakiem czucia (analgezja) (Kehoe i Blass, 1986; Naranjo i Fuentes, 1985 — podają za: DeWall i Baumeister, 2006). Poczucie wykluczenia społecznego związane jest również z odczuciami i ze zmianami w obszarze uwagi, z zaburzeniami pracy organizmu, u osób z poczuciem wykluczenia obserwuje się spadek wigoru oraz zmianę częstotliwości pracy serca (HRV), możliwy jest także wzrost poziomu negatywnego afektu (Schwerdtfeger i Friedrich-Mai, 2009).

5.1. Samoocena i system wykrywania zagrożeń (socjometr)

Człowiek wykształcił w toku ewolucji mechanizmy pozwalające mu na wczesne reagowanie na oznaki zagrożenia wykluczeniem. System wykrywania zagrożeń nazywany jest pojęciem „socjometr” lub „współczesny wykrywacz socjometryczny” (the Modern Sociometer’s Detector). Rolę detektora zagrożeń pełni samoocena jednostki (Leary, 1999; Leary i Baumeister, 2000).

Socjometr działa automatycznie, pełni funkcję adaptacyjną i informacyjną, pozwala zidentyfikować potencjalne zagrożenie wykluczeniem społecznym (Leary, 1999). Lee A. Kirkpatrick i Bruce J. Ellis (2001) rozwinęli tę koncepcję i dodali, że samoocena umożliwia monitorowanie różnych typów interakcji społecznych, nie tylko służących rozpoznawaniu zagrożenia, lecz także pozwalających ocenić siłę swojej grupy społecznej w porównaniu do innych grup.

Hipoteza socjometrycznej wrażliwości człowieka jest spójna z teorią przynależności (Baumeister i Leary, 1995), zgodnie z którą ludzie dążą do doświadczania bliskości i przynależności. Samoocena pełni funkcję ostrzegawczą i chroni jednostki przed wykluczeniem z relacji lub grup społecznych. Aby podkreślić rolę samooceny w wykrywaniu zagrożeń, porównuje się jej aktualny poziom do wskaźnika poziomu paliwa w samochodzie, którego kierowca stara się utrzymać wskazówkę z dala od czerwonego pola, oznaczającego „pusty” (Leary, Tambor, Terdal i Downs, 1995).

Samoocena jako stan odnosi się do aktualnie doświadczanego poziomu aprobaty i akceptacji społecznej, a jako cecha odzwierciedla uogólnione poczucie własnej wartości w relacjach z innymi oraz pozycję socjometryczną w grupie (Leary, 2004).

Teoria socjometrycznego wykrywania zagrożeń podkreśla przydatność samooceny w kontrolowaniu zachowań kulturowych człowieka. Innymi słowy, pragnienie dobrej samooceny skłania ludzi do podejmowania działań korzystnych i cenionych przez zbiorowość, na przykład działań o charakterze prospołecznym (Baumeister, 2011). Osoby odrzucane przez grupę cierpią psychicznie, co znajduje swoje odzwierciedlenie w pogorszeniu ich zdrowia fizycznego na skutek przedłużających się reakcji fizjologicznych zbliżonych do reakcji na stresor (Sommer, Williams, Ciarocco i Baumeister, 2001; Williams, Shore i Grahe, 1998).

Fizjologiczna reakcja organizmu na stresujące wydarzenia potęguje się w sytuacji oceny jednostki (Dickerson i Kemeny, 2004; Kiecolt-Glaser, Garner, Speicher, Penn i Gloser, 1984). Efekt bycia ocenianym przez innych jest związany z uczuciami wstydu, zakłopotania i upokorzenia, na-

tomiast mniej z lękiem lub ze smutkiem. W procesie wykrywania ewentualnych zagrożeń wykluczeniem ludzie mają tendencję do obserwacji i oceny innych osób w dwóch głównych wymiarach: „życzliwość” oraz „kompetencje”. W wymiarze „życzliwość” oceniane są potencjalne zamiary innych osób oraz ich nastawienie (przyjaciół czy wróg, życzliwy czy nieżyczliwy). W wymiarze „kompetencje” oceniane są zdolności innych (zdolny czy niezdolny, szanowany czy nieszanowany) (Kerr i Levine, 2008). Podobnie człowiek ocenia samego siebie. Jeżeli spodziewa się wrogości lub sądzi, że inni uważają go za osobę niekompetentną, to będzie oczekiwać od innych unikania, braku zaangażowania w relacje, a nawet zranienia, wyzyskiwania, podkreślania różnic lub kierowania w swoim kierunku oszczerstw (tamże).

Na próby wykluczenia społecznego jednostka reaguje wzrostem wrażliwości interpersonalnej, skupia uwagę na wybranych zachowaniach innych. Szczegółowa wiedza człowieka na temat innych osób jest selekcyjowana i kumulowana w celu łatwiejszej identyfikacji ewentualnego zagrożenia w przyszłości (Gardner, Pickett i Brewer, 2000). Ludzie są znacznie bardziej wrażliwi na zmniejszanie się niż na wzrastanie subiektywnie odczuwanego przynależenia. Badacze wskazują, że „system wykrywania zagrożenia” (Haselton i Nettle, 2006) zostaje uruchomiony na długo przed rzeczywistym aktem wykluczenia społecznego.

Norbert R. Kerr i John M. Levine (2008) przeprowadzili badania mające na celu oszacowanie, które ze wskazówek otoczenia są identyfikowane przez badanych jako sygnalizujące zagrożenie dla poczucia przynależności. Z listy obejmującej 104 przykłady różnych zachowań społecznych badani wskazali te dotyczące braku zaangażowania w relację. Wyróżnionych zostało siedem klas sygnałów rozpoznawania zagrożeń związanych z wykluczeniem społecznym: ranienie (*hurting*), unikanie (*avoiding*), wyzyskiwanie/eksploatowanie (*exploiting*), rozregulowanie (*deregulating*), odłączanie się (*disengaging*), odróżnianie się (*differentiating*), zniesławienie (*slandering*) (tamże).

Zgodnie z hipotezą socjometru, osoby o niskiej samoocenie są bardziej podatne na przygnębienie, korzystanie z używek, wykazują zaburzenia odżywiania i miewają inne trudności. Wiele z zaburzeń odzwierciedla próby pozyskiwania akceptacji lub zapobiegania odrzuceniu poprzez popadanie w problemy, dzięki którym osoby te stają się ważne dla innych. Wspomnienia związane z odrzuceniem czy nawet samo wyobrażanie sobie wykluczenia powodują pobudzenie (Leary, Schreindorfer i Haupt, 1995).

Utrzymywanie pozytywnych relacji jednostki z innymi wiąże się także z odczuwaniem przyjemności (ton hedonistyczny) i/lub afektu pozytywnego. Dzieje się tak w przypadku zakochania, uniesienia czy radości spowodowanych przeżywaniem wraz z bliskimi osobami ważnych wydarzeń.

Miłość bez poczucia przynależności nie jest dla ludzi gratyfikująca i nie wywołuje pozytywnych emocji. Uczucia przyjemności i pozytywny afekt powstają również w sytuacji nawiązania relacji z inną osobą w ramach spotkań grupy zainteresowań, narodzin dziecka czy przyłączenia się do grupy religijnej. Afekt negatywny pojawia się zatem wtedy, gdy relacja zaczyna być zagrożona. Emocje niepokoju wykazują już małe dzieci w sytuacji lęku separacyjnego (Bowlby, 1973).

5.2. Teoria bólu społecznego

Zarówno ból fizyczny, jak i ból społeczny stanowią informację o naruszeniu pewnej struktury człowieka: fizycznej — w pierwszym przypadku, lub społecznej, związanej z relacjami jednostki — w drugim. Ból stanowi mechanizm regulacji akceptacji bodźców płynących ze środowiska zewnętrznego. Ludzie opisujący swoje cierpienia po stracie ważnej relacji używają podobnych określeń, jakich użyliby do opisu bólu fizycznego. W następstwie rozpadu znaczącego związku posługują się metaforą rzeczywistego bólu; mówią: „to bolesne uczucia”, „czuję się zraniony”, „zmiażdżony”, „mam złamane serce”. Poczucie bycia dewaluowanym przez ważnego partnera lub grupę jest opisywane w kategoriach fizycznych zjawisk: „dotknął mnie do żywego, do głębi”, „dostałem kopa”.

Owo podobieństwo pomiędzy opisami społecznego i fizycznego bólu zostało zbadane, a uzyskane obserwacje ujawniają znacznie więcej niż przytoczone metafory. Geoff MacDonald i Mark R. Leary (2005) rozwinęli teorię „bólu społecznego”, wyjaśniając za jej pomocą reakcje na wykluczenie społeczne. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych za pomocą zaawansowanych metod obrazowania mózgu, ból społeczny i ból fizyczny odczuwane są dzięki procesom fizjologicznym, za które odpowiedzialne są te same rejony mózgu. Doświadczenie bólu składa się z dwóch komponentów: odczuwania bólu i wpływu bólu. Pierwszy z nich informuje o uszkodzeniu tkanek, drugi jest synonimem nieprzyjemnego doznania kojarzonego z odczuciami bólu oraz zawiera jego późniejsze skutki. Ponieważ komponent wpływu bólu nie wiąże się z jego odczuwaniem, możliwe jest doświadczenie uczucia bólu pomimo nienaruszenia tkanek.

Częściowe pokrywanie się bólu fizycznego i społecznego ma swoje ewolucyjne zadanie, służy alarmowaniu jednostek o zagrożeniu poczucia przynależności. Afektywny komponent bólu sygnalizuje potencjalny stan zagrożenia, aktywuje silną reakcję stresową i motywuje do podjęcia działań mających na celu zakończenie lub zredukowanie szkodliwej stymulacji,

uruchamia mechanizmy walki (*fight*), ucieczki (*flight*) bądź zamrożenia (*freezing*) (Berkowitz, 1993). Ból społeczny jest uznawany za jedną z podkategorii bólu emocjonalnego (Thornhill i Thornhill, 1989).

Osoby odczuwają ból społeczny zwłaszcza w sytuacji tzw. relacyjnej dewaluacji. Wówczas samoocena tych osób wobec partnera, z którym są w relacji, jest zaniżona w stosunku do oczekiwanej. Ludzie mają tendencję do dystansowania się od jednostek mogących stanowić potencjalne źródło odrzucenia lub doznania krzywdy. W przypadku relacji identyfikowanej jako potencjalnie bolesna poszukują pomocy lub dążą do nawiązania innej relacji (Leary i Springer, 2001).

W przypadku gdy osoba, na przykład dziecko, cierpi fizycznie, wówczas dotyk matki lub przytulenie przez inną bliską osobę pozwala złagodzić dyskomfort (Bowlby, 1973). Wysoki poziom wsparcia społecznego jest skorelowany z niższymi poziomami bólu chronicznego, pooperacyjnego i innych. Poczucie wystarczającego wsparcia społecznego może być zatem powiązane z percepcją obniżonego poziomu bólu (Sęk i Cieślak, 2004). W badaniach zależności pomiędzy poczuciem przynależności a powrotem do zdrowia (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992) przeprowadzonych z udziałem pawianów wykazano, że w sytuacji, gdy matki nie wykazywały zainteresowania potomstwem, ich młode osobniki nie dożywały pierwszego roku. Podobnie koczokodany i reżusy, które ujawniały małe zainteresowanie kontaktami społecznymi (na przykład z powodu uszkodzenia ciała migdałowatego), po przywróceniu do środowiska były wykluczane z grup społecznych i umierały bez opieki. Zgodnie z teorią doboru naturalnego, większe szanse na przeżycie w społeczeństwie i wydanie potomstwa miały osobniki zmotywowane do życia w społecznościach (Baumeister i Leary, 1995).

5.2.1. Odczuwanie chłodu

Badacze Chen-Bo Zhong i Geoffrey J. Leonardelli, autorzy pracy pod tytułem *Cold and lonely. Does social exclusion literally feel cold?* (2008), udowodnili, że doświadczanie społecznego odrzucenia wzmacnia uczucie zimna. Podobnie jak w przypadku odczuwania bólu, ludzie nieświadomie opisują swoje doświadczenia, używając pojęć związanych z uczuciem ciepła lub chłodu. Nieprzyjazne kontakty lub dystansujące się osoby nazywane są „oziębłymi”, „chłodnymi”, „o lodowatym spojrzeniu”, a relacje przyjacielskie jako „ciepłe” czy „gorące”. Badania eksperymentalne dowodzą, że ludzie rzeczywiście odczuwają zimno oraz preferują ciepłe posiłki

w sytuacjach, gdy doświadczają społecznego wykluczenia (Zhong i Leonardelli, 2008).

Jak wynika z przeglądu badań zaprezentowanego przez Jennifer M. Philips i Roberta J. Gatchela (2000), ekstrawertycy wykazują wyższy próg bólu, a także wyższą tolerancję na ból. Introwertycy mają z kolei tendencję do ukrywania swojego bólu, nawet jeżeli bardzo cierpią. Ponadto zaobserwowano, że chroniczny ból sprawia, iż osoby cierpiące stają się bardziej introwertyczne, wykazują większą lękliwość oraz unikają sytuacji społecznych. Społeczne doświadczanie jest zatem związane z fizycznymi i somatycznymi doznaniem człowieka (Barsalou, 1999). Zarówno uczucie bólu, jak i uczucie chłodu mogą stanowić charakterystyczny i prawdopodobnie nieodłączny element doświadczania społecznego wykluczenia.

5.2.2. Odczuwanie bólu fizycznego

C. Nathan DeWall i Roy F. Baumeister (2006) w swoich badaniach poddawali weryfikacji następującą hipotezę: założyli, że uczestnicy eksperymentu zagrożeni wykluczeniem społecznym będą wykazywali zawyżony próg bólu w porównaniu z osobami akceptowanymi. W kolejnych badaniach sprawdzano, czy niewrażliwość na ból fizyczny łączyć się będzie z niewrażliwością emocjonalną.

W eksperymentach poczucie zagrożenia wykluczeniem społecznym wzbudzano, informując uczestników badania o „przewidywaniach” psychologów („rzekome” dane podawano na podstawie wypełnionego przez badanego kwestionariusza) wskazujących na samotną przyszłość danej osoby badanej czy też zapowiadających kilka trwałych i ważnych relacji. W rzeczywistości przeprowadzono badanie ekstrawersji i introwersji Kwestionariuszem Osobowościowym Eysencka (Eysenck i Eysenck, 1975), który posłużył do maskowania informacji. W sposób losowy dobrano osoby do dwóch grup badanych i dwóch grup kontrolnych. Osoby z jednej z grup kontrolnych nie otrzymały żadnej informacji wyrokującej, natomiast osoby z drugiej grupy otrzymały informację o mogących nastąpić w przyszłości nieszczęśliwych wypadkach. Element „pechowości” wprowadzono, aby wykluczyć możliwość powiązania skutków wykluczenia społecznego z nieprzyjemnymi przewidywaniami przyszłości. Założono, że badani, którym prognozowano „samotną przyszłość”, przejawiać będą zarówno wyższy próg bólu, jak i większą tolerancję bólu (DeWall i Baumeister, 2006). Do badań włączono osoby niepalące i praworęczne, ponieważ palenie zostało wskazane jako czynnik redukujący ból, a lewe kończyny jako

bardziej wrażliwe na ból (Kanarek i Carrington, 2004 — podają za: DeWall i Baumeister, 2006). Przed badaniem uczestnicy mieli zastosować się do rygorów w zakresie stosowanej diety i leków. Następnie dokonano pomiarów skalą Brief Mood Introspection Scale (Mayer i Gaschke, 1988 — podają za: DeWall i Baumeister, 2006) oraz pomiarów progu bólu i tolerancji na ból. Parametry reakcji na ból zostały zbadane przy użyciu algometru ciśnienia (*pressure algometer*).

Zagrożeni wykluczeniem społecznym uczestnicy eksperymentu wykazywali znacząco wyższy próg bólu, a także większą tolerancję na ból niż pozostali uczestnicy badania. Efekt oszacowano jako duży (Cohen, 1977). Badania testem nastroju nie wykazały istotnych różnic emocjonalności pomiędzy uczestnikami grup. Eksperyment potwierdził hipotezę, że ludzie stają się mniej wrażliwi na ból fizyczny wobec perspektywy zagrożenia zaspokojenia potrzeby przynależności.

5.3. Współodczuwanie cierpienia

Osoby wykluczane zwykle nie pokazują, w jakim stopniu zostały dotknięte odrzuceniem. Zaburzone zostaje u nich odczuwanie doznań fizycznych, ale także emocjonalnych. Dochodzi do spadku wrażliwości empatycznej, co stanowi reakcję mającą na celu ochronę przed bólem. Uruchomione zostają indywidualne obrony, które skutkują tłumieniem reakcji na cudze cierpienie i unikaniem informacji o bólu innych osób. Dochodzi do swoistej dezorganizacji w sferze odczuwania i rozumienia emocji. Dezorganizacja ta wpływa na spadek samooceny i zaufania do siebie samego. Tym samym człowiekowi zagrożonemu wykluczeniem społecznym trudno antycypować, w jaki sposób podjęte działania mogą wpływać na innych, a także jak ów człowiek może wpływać na własną przyszłość. W eksperymencie ukazującym zjawisko obniżenia umiejętności emocjonalnych w sytuacji poczuć zagrożenia wykluczeniem (DeWall i Baumeister, 2006) uczestnicy mieli za zadanie oszacować własne reakcje emocjonalne w odpowiedzi na porażkę lub zwycięstwo ulubionej uniwersyteckiej drużyny futbolowej. Jak się okazało, uczestnicy postawieni w sytuacji przewidywania „samotnej przyszłości” zgłaszali bardziej neutralne reakcje emocjonalne. Natomiast w odpowiedzi na polecenie dotyczące podania ogólnego przewidywanego poziomu samozadowolenia nie potrafili poprawnie oszacować swoich reakcji emocjonalnych. Osoby z zagrożoną przynależnością przewidywały paradoksalnie większe zadowolenie w sytuacji negatywnego zdarzenia, natomiast mniejsze zadowolenie w sytuacji pozytywnego zdarzenia. Wyniki

opisanego eksperymentu dały podstawy do wysnucia wniosku, że w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym system emocjonalny przestaje funkcjonować normalnie, występuje niewrażliwość nie tylko na ból fizyczny, lecz także na przewidywane przyszłe wydarzenia emocjonalne.

C. Nathan DeWall i Roy F. Baumeister (2006), opierając się na wynikach eksperymentów, wykazali, że osoba z zagrożonym poczuciem przynależności jest w mniejszym stopniu zdolna do empatii i mniej zdolna do współodczuwania cierpienia. Badacze uznali, że właściwym sposobem pomiaru wrażliwości versus niewrażliwości emocjonalnej jest ocenianie własnego stanu emocjonalnego po uzyskaniu informacji o zagrożeniu wykluczeniem (Baumeister, DeWall, Ciarocco i Twenge, 2005). Mając jednak podstawy, aby sądzić, że osoby zagrożone utratą poczucia przynależności mogą zatajać wpływ tej informacji na ich stan emocjonalny (DeWall i Baumeister, 2006), badacze za wiarygodne uznali rejestrowanie wyobrażonych przez badanych odczuć. Podobną metodę zastosowano w opisywanym wcześniej eksperymencie dotyczącym przewidywanych odczuć po zapoznaniu się z wynikiem meczu. Analogiczną metodę pomiaru wybrano także do badania empatii, a w szczególności poziomu współodczuwania cierpienia z innymi ludźmi (badacze przygotowali tu dwie historie: pierwsza dotyczyła osoby cierpiącej z powodu nieszczęśliwego zakochania, druga — osoby cierpiącej wskutek bólu fizycznego — złamanej nogi). Wyniki tego badania potwierdziły przewidywania badaczy: osoby zagrożone samotną przyszłością wykazywały niewrażliwość na emocjonalne cierpienie innych.

Spadek wrażliwości empatycznej jednostki zagrożonej wykluczeniem został oceniony jako reakcja mająca na celu ochronę przed bólem w warunkach nadmiernej stymulacji bodźcami. Ludzie reagują na wykluczenie społeczne obojętnością emocjonalną, która z jednej strony ich chroni, z drugiej jednak osłabia zwrotnie ich zdolność do wiązania się z innymi. W pewnych sytuacjach takie indywidualne obrony powodują atak na ofiary i wyrażanie wobec nich złości lub tłumią natężenie gniewu wobec sprawcy (Kubacka-Jasiecka, 2010).

Ludzie reagują na wykluczenie społeczne obojętnością emocjonalną, aby chronić się przed cierpieniem (Eisenberger, 2008; MacDonald i Leary, 2005).

5.4. Zachowania prospołeczne

Społeczne wykluczenie osłabia motywację do angażowania się w zachowania prospołeczne. Większość ludzi zagrożonych wykluczeniem nie korzysta z możliwości zdobycia nowych przyjaciół lub pozyskiwania sympatii innych poprzez podejmowanie zachowań prospołecznych. Odrętwienie emocjonalne powstałe na skutek odrzucenia sprawia, iż spada poziom empatycznego współodczuwania jednostki, rozumienia potrzeb innych albo ich cierpienia. Za pomocą tego samego mechanizmu ludzie wykluczani mogą chronić siebie, ponieważ doświadczenia, jakie ich spotkały, wzmagają brak pewności (lub zaufania) co do intencji otoczenia (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007).

Podejmowanie zachowań prospołecznych zależy głównie od tego, w jakim stopniu jednostka czuje się częścią wspólnoty, w której każdy w podobnej mierze potrzebuje pomocy, wsparcia lub miłości oraz je otrzymuje. Zauważono, że zachowania prospołeczne wysoko korelują ze społeczną akceptacją. Dzieci i adolescenti pochodzący z rodzin zapewniających stabilne źródło wsparcia zachowują się w sposób bardziej opiekuńczy i przejawiają więcej zachowań prospołecznych wobec innych niż dzieci z rodzin niedających wsparcia (Cochran i Bo, 1989). Dzieci niedostatecznie wspierane przez dorosłych są skłonne do interpretowania dwuznacznych zachowań innych ludzi jako bardziej odrzucających i agresywnych oraz spostrzegania świata w bardziej wrogi sposób (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007).

Jean Twenge, Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Natalie J. Ciarocco i J. Michael Bartels (2007) przeprowadzili serie eksperymentów, w którym osobom z badanych grup „przepowiadano” samotną przyszłość lub zapewniano te osoby o tym, że będą uczestnikami kilku ważnych relacji. Jednostkom z jednej grupy kontrolnej przekazano informację o zagrożeniu polegającym na skłonności do ulegania wypadkom (które wiążą się z pobytami w szpitalu), osoby z drugiej grupy pozostawiono bez informacji zwrotnej. Następnie uczestnicy wypełniali testy psychologiczne, między innymi kwestionariusz PANAS¹ oceniający afekt pozytywny i afekt negatywny oraz kwestionariusz SES Rosenberga do badania samooceny. Po zakończeniu pierwszej, oficjalnej części badania każdy uczestnik otrzymywał dwa dolary w drobnych monetach (dwudziestopięciocentowych), a następnie brał udział w różnych zaplanowanych

¹ PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) — kwestionariusz autorstwa D. Watsona, L.A. Clark i A. Tellegena (1988).

eksperymentalnych sytuacjach pozwalających obserwować zachowania prospołeczne².

Jak pokazały wyniki, spadek zachowań prospołecznych u osób wykluczanych nie był związany ani z samooceną, ani z płcią. Uzyskane efekty były bardzo silne. Wyraźnie było widać, że osoby w grupach kontrolnych pomagały innym (na przykład przekazywały datki pieniężne), natomiast większość zagrożonych wykluczeniem społecznym nie przejawiała zachowań prospołecznych (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007). Można więc wnioskować, że osoby zagrożone wykluczeniem przyjmują ostrożną postawę wobec innych. Pomimo zainteresowania ponownym włączeniem w relację nie inicjują i nie podejmują kontaktu, aby nie narażać się na ryzyko ponownego zranienia.

5.5. Zachowania destrukcyjne

Autorzy amerykańskiego Surgeon General's Report dotyczącego przemocy wśród młodzieży (podaje za: Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007) wykazali, że społeczne wykluczenie, zoperacjonalizowane jako „słabe więzi społeczne”, było najsilniejszym predyktorem przemocy wśród nastolatków, o większej sile wpływu niż przynależność do gangu, ubóstwo czy narkomania. Ponadto dowiedziono, że wczesne odrzucenie powoduje wzrost agresji (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Kirkpatrick, Waugh, Valencia i Webster, 2002; Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001), niskie osiągnięcia szkolne, redukcję prospołecznych zachowań, autodestrukcyjne poddawanie się nałogom (Twenge, 2002; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Wilczyńska-Kwiątek, 2009c) i inne przejawy porzucenia samokontroli (Baumeister, Brewer, Tice i Twenge, 2007). James Garbarino (1990) odkrył, że wielu sprawców ciężkich przestępstw to młodzi ludzie, którzy czują się odrzuceni przez członków rodziny, rówieśników, ogólnie: społeczeństwo. Bezpośrednich dowodów na to, że deprywacja przynależności utrudnia adaptację, dostarczyli Anita DeLongis, Susan Folkman i Richard S. Lazarus (1988).

² Obserwowano, w jaką działalność dobroczynną badani się zaangażują, biorąc pod uwagę: wysokość datków pieniężnych, poświęcenie swojego czasu i wysiłku, pomoc w posprzątaniu, współpracę w grze. Zachowania prospołeczne były obserwowane wobec: anonimowej grupy potrzebujących studentów, absolwentów, eksperymentatora, innego studenta.

Dzieci i młodzież agresywna — jak dowodzą psychologowie rozwoju — są częściej odrzucane przez innych, mają mniej kolegów i otrzymują mniej akceptacji od rówieśników (Coie, Dodge i Kupersmidt, 1990; Newcomb, Bukowski i Pattee, 1993; Lemerise i Dodge, 2005).

Aby opisać związki pomiędzy wykluczeniem społecznym a zachowaniami gniewnymi lub agresywnymi, przeprowadzono serię eksperymentów dotyczących wykluczania z grupy (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001). Osobom badanym przekazano informację na temat „prawdopodobnej samotności”, jaka będzie ich doświadczeniem przez większą część dorosłego życia (w odróżnieniu od innych badanych, którym „zapowiedziano”, że w przyszłości będą mieć ważne i trwałe relacje). Ponadto części uczestników, członkom grupy eksperymentalnej, przekazano informację o wykluczeniu (informację o tym, że nikt nie wybrał ich do zadania wymagającego współpracy) lub informację włączającą (informację o tym, że wszyscy pozostali uczestnicy wybrali te osoby do współpracy). Utworzono dwie grupy kontrolne (grupę tzw. pechowców życiowych oraz grupę osób, którym nie podano żadnej informacji). Obserwowano zachowania agresywne i gniewne, notując częstość wystawiania innym negatywnych ocen (bez uzasadnienia) lub traktowanie innych nieprzyjemnymi dźwiękami. Wyniki badań pokazały, że wprowadzenie elementu społecznego odrzucenia różnicowało zachowanie badanych; wykluczeni (inaczej niż pozostali uczestnicy badań) agresywnie traktowali innych. Jednostki z poczuciem odrzucenia nisko oceniały innych (na przykład osoby ubiegające się o pracę) lub częściej traktowały ich nieprzyjemnymi bodźcami dźwiękowymi. Agresywne zachowania były kierowane w stronę osób niebędących źródłem doznanego odrzucenia. Zaobserwowano jednak, że osoby badane z poczuciem wykluczenia nie przenosiły agresji na tych, którzy traktowali je przyjaźnie.

Pomimo przejawów agresywnego zachowania w sytuacjach społecznych, u osób badanych nie zarejestrowano zmian w nastroju w skali uczuć pozytywnych i negatywnych (PANAS — Positive and Negative Affect Schedule) (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001).

Badania przeprowadzone w grupie 186 dzieci w wieku od 11 do 13 lat pokazały, że regulacja emocji u osób zachowujących się agresywnie odbywa się za pośrednictwem poznawczej oceny wydarzeń. Negatywna ocena poznawcza sytuacji lub wyolbrzymianie znaczenia sytuacji dla jednostki jako niesprzyjającej (katastrofizowanie) przyczyniało się do wzrostu negatywnych emocji tej jednostki. W przypadku pozytywnej oceny zdarzenia, uruchomienia strategii odseparowania się lub unikania myślenia o danej sytuacji jako zagrażającej wykluczeniem zaobserwowano obecność emocji pozytywnych i neutralnych (Reijntjes, Dekovic, Vermande i Telch, 2008). W badaniach wykazano, że dzieci odrzucane są spostrzegane przez

rówieśników jako bardziej skłonne do gniewu w sytuacji konfliktowej (Cassidy, Parke, Butkovsky i Baungart, 1992).

5.6. Procesy psychobiologiczne

Mimo iż procesy psychobiologiczne związane z odczuwaniem przynależności nie są jeszcze wystarczająco wyjaśnione, wyniki dotychczasowych badań wskazują na istotne zmiany zachodzące w systemie opioidowym mózgu w sytuacji włączania jednostki w relację. Można na podstawie wyników tych badań twierdzić, że społeczna izolacja ma wpływ na zmiany w mózgu, a zwłaszcza na zanik neuronów piramidowych w przedczołowej korze mózgu i hipokampie. Te specyficzne efekty są analizowane w toku badań dotyczących zmian poznawczych u człowieka w warunkach izolacji społecznej (Silva-Gomez, Rojas, Juarez i Flores, 2003).

Badania Jaaka Panskeppa, Steve'a Sivi'y'ego i Larry'ego Normansella (1985) dowiodły, że tworzenie i utrwalanie się relacji stymuluje produkcję opioidów, podczas gdy rozpadanie się relacji utrudnia ją. Jaak Panskepp udowadnia, że „więzi społeczne są w pewnym sensie neurochemicznymi narkotykami” (tamże, s. 25). Tym samym tendencja do poszukiwania relacji społecznych może nie tylko wynikać z dążenia do uzyskiwania wtórnych wzmocnień, lecz także stanowić efekt działania mechanizmów psychofizjologicznych. Endogenne opioidy były od dawna uważane za regulatory fizycznego bólu, a ich egzogenne odpowiedniki (na przykład morfina) używane do leczenia bólu. Stwierdzono związek neuropeptydowej oksytocyny z przejawianiem zachowań społecznych. W badaniach laboratoryjnych zaobserwowano, że ten peptyd może redukować płacz młodych szczurów odizolowanych od matki. Stwierdzono, że izolacja pociąga za sobą równolegle zarówno zaburzenia w zachowaniu, jak i neurochemiczne odstępstwa od normy (MacDonald i Leary, 2005). Przy użyciu funkcjonalnego magnetycznego rezonansu jądrowego (fMRI)³ Naomi I. Eisenberger, Matthew D. Lieberman i Kipling D. Williams (2003) opisali wyraźne pobudzenie przedniego zakrętu obręczy mózgu podczas społecznego wykluczania lub włączania.

Przeprowadzono również obserwacje mózgu podczas serii eksperymentów ze społecznym włączaniem i wykluczaniem uczestników w trak-

³ Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) — wyspecjalizowana odmiana rezonansu magnetycznego, która z uwagi na jej niską inwazyjność stała się dominującą metodą obrazowania mózgu w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku.

cie gry w piłkę, tzw. cyberball. Na zarejestrowanych obrazach zaobserwowano, że podczas badania pobudzone były takie części mózgu, jak: ciało migdałowe (odpowiedzialne za analizę doznań i porównywanie ich z zapamiętanymi wzorcami emocjonalnymi), ACC — przedni zakręt obręczy (aktywizacja podczas gry), mPFC — przyśrodkowa kora przedczołowa (aktywizacja podczas gry z drugim człowiekiem) i hipokamp (odpowiedzialny za pamięć trwałą). Z badań wynikało, że u osób pamiętających uczucie wykluczenia aktywność obserwowanych rejonów mózgu była mniejsza niż u osób, które doznawały wykluczenia po raz pierwszy. Wyniki te w pewien sposób mogą wyjaśniać większą odporność na ból osób, które zostały wykluczone społecznie (Eisenberger, Gable i Liberman, 2007).

Zebrano także dowody potwierdzające funkcjonalną zależność pomiędzy układem sercowo-naczyniowym a systemem regulacji bólu. Pacjenci o stałe obniżonym ciśnieniu mają niższy próg bólu i niższy poziom tolerancji bólu. Ponadto znacznie częściej skarżą się na apatię i ospałość oraz wykazują mniejszą aktywność umysłową i fizyczną (Duschek, Schwarzkopf i Schandry, 2008). Monitorowanie zmian w pracy układu sercowo-naczyniowego wykazało, że serce bije szybciej w sytuacjach nieprzewidywalnych. W ten sposób wyrażany jest stan gotowości organizmu do walki lub ucieczki. George Deane (1969) dowiódł, że przyspieszeniem pracy serca reagujemy w sytuacjach, w których obawiamy się wystąpienia bodźca związanego z bólem.

Sally S. Dickerson, Tara L. Gruenewald i Margaret E. Kemeny (2009) badały reakcje fizjologiczne człowieka w sytuacjach społecznych zagrożeń. Doszły do wniosku, że w sytuacjach, gdy osoby są odrzucane, krytykowane, poddawane ostracyzmowi lub narażane są ich status społeczny i reputacja, organizm reaguje sekwencją reakcji fizjologicznych. Rejestrowany jest wzrost poziomu kortyzolu oraz aktywacja układu odpornościowego charakterystyczne w sytuacji stanu zapalnego organizmu. W początkowym etapie, podobnie jak w przypadku reakcji na stresor, organizm reaguje mobilizacją i podejmuje działania zaradcze (Dickerson, Gruenewald i Kemeny, 2004). Następnie fizjologiczna reakcja obronna organizmu wzmacnia się, powodując działania naprawcze na poziomie komórkowym w odpowiedzi na biologiczne oraz psychologiczne zagrożenie. W sytuacji reakcji przedłużonej i powtarzającej się w czasie procesy fizjologiczne działają na niekorzyść jednostki, narażając zdrowie człowieka i sprzyjając zapadaniu na choroby degeneracyjne (Steptoe, Hamer i Chida, 2007).

5.7. Odbudowywanie relacji

Motywacyjna teoria poczucia przynależności wskazuje, że próba odbudowania społecznych więzi powinna wyeliminować wiele negatywnych aspektów odrzucenia (Baumeister i Leary, 1995). Udowodniono, że poczucie wykluczenia społecznego może być redukowane dzięki pozytywnemu kontaktowi z ludźmi. Poczucie bycia akceptowanym i włączonym w relację z inną osobą może pomóc w zahamowaniu agresywnych zachowań i wesprzeć zachowania prospołeczne (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007).

Badania dowodzą, że osoby, które doświadczyły wykluczenia społecznego, kumulują wyselekcjonowaną wiedzę na temat relacji interpersonalnych, mają skłonność do podejmowania zachowań ukierunkowanych na uzyskiwanie akceptacji społecznej i wysoko oceniają obecność innych osób. Szczególna wrażliwość tych osób na informacje dotyczące społecznych relacji wyjaśniana jest obawą przed ponownym odrzuceniem (Baumeister, Brewer, Tice i Twenge, 2007).

Zaobserwowano, że ludzie przejawiają niechęć do zrywania więzi lub kończenia relacji. Członkowie grup treningowych lub zadaniowych często zaprzeczają faktowi zakończenia grupy i planują kontynuowanie spotkań. Wiele wzorców zachowań społecznych służy prawdopodobnie wyłącznie podtrzymywaniu pozorów utrzymywania relacji (na przykład wysyłanie kartek świątecznych i okazjonalne, aczkolwiek regularne spotkania ze znajomymi).

Występowanie niesatysfakcjonującej więzi nie wystarcza do zaspokojenia potrzeby przynależności. Nieszczęśliwe małżeństwa nie dają korzyści związanych z poczuciem przynależności. Do realizacji potrzeby przynależności niezbędne są choćby podstawowe pozytywne relacje przepełnione wzajemną troską (Baumeister i Leary, 1995).

Jean Twenge, Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Natalie J. Ciarocco i J. Michael Bartels (2007) omawiają w swoich badaniach wyniki eksperymentów, które zdają się sugerować, że zarówno przyjazna społeczna interakcja, jak i wspomnienia o niej (przypomnienie sobie relacji z cenioną osobą) redukują poziom agresji po społecznym wykluczeniu.

5.8. Podsumowanie

Potrzeba przynależności jest silnym interpersonalnym motywem wyjaśniającym wiele ludzkich zachowań. Ma swoje ewolucyjne korzenie (MacDonald i Leary, 2005) — dążenie do bliskości i troska o innych sprzyjają reprodukcji i przetrwaniu. Jednak od czasów opublikowania przez Abrahama Maslowa hierarchicznej teorii potrzeb nie poświęcono potrzebie przynależności zbyt wielu opracowań badawczych. Wciąż brakuje jednoznacznych naukowych wyjaśnień tego, co dzieje się z osobami, których przynależność jest zagrożona.

Wyniki dotychczas przeprowadzonych badań potwierdzają, że deprywacja potrzeby przynależności lub zagrożenie jej zaspokojenia mają poważne konsekwencje psychologiczne, społeczne i zdrowotne. Wykluczenie społeczne zagraża podstawowej ludzkiej motywacji — pragnieniu silnych i stabilnych związków z innymi.

Zaspokojenie potrzeby przynależności wymaga stabilnych i częstych relacji, które są pozytywne i niekonfliktowe. Badacze zakładają możliwość zastępowania jednej relacji innymi. Wysoki stopień intensywności relacji (na przykład relacja zakochania) może zastępować inne relacje o mniejszym nasyceniu. Ludzie mają potrzebę postrzegania swoich relacji jako wypełnionych troską i możliwych do kontynuacji w przyszłości. Aby potrzeba przynależności była zaspokojona, jednostka powinna mieć poczucie, że osoba, z którą jest w relacji, dba o nią i jej dobrostan, darzy uczuciem sympatii lub miłości. Nieprzyjazne i konfliktowe interakcje nie zaspokajają potrzeby przynależności.

Poczucie przynależności stanowi doświadczenie osobistego zaangażowania w system lub środowisko, które sprawia, że człowiek czuje się ich integralną częścią. Poczucie przynależności jest opisywane przez dwie główne charakterystyki: bycia docenianym oraz bycia dopasowanym.

Aspekty psychologicznego funkcjonowania człowieka w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym były dotąd badane głównie w warunkach laboratoryjnych.

Przeprowadzone eksperymenty, pomimo pewnych ich ograniczeń, dostarczyły spójnych dowodów na to, że wykluczenie społeczne generuje wzrost progu bólu fizycznego oraz tolerancji na ból. Ukazano, że zobojętnienie fizyczne jest związane z niewrażliwością emocjonalną, a ból fizyczny i ból społeczny współdzielą mechanizmy fizjologiczne.

Wyniki badań eksperymentalnych pokazały, że ludzie reagują na wykluczanie odrętwieniem emocjonalnym. Emocjonalna obojętność osób wykluczanych sprawia, że zamiast odbudowywać obecne lub przyszłe relacje osoby te obniżają swoją zdolność do wiązania się z innymi. Osoby

wykluczane są niezdolne do adekwatnego przewidywania swoich odczuć w przyszłości oraz do empatii, współodczuwania cierpienia innych. Podczas eksperymentów osoby wykluczane nie dawały także oznak, że uzmysławiają sobie, w jakim stopniu zostały dotknięte odrzuceniem. Omawiane badania pokazują również, że osoby zagrożone wykluczeniem społecznym nie korzystają z możliwości zdobycia nowych przyjaciół lub sympatii innych ludzi dzięki uruchomieniu zachowań prospołecznych. Wręcz przeciwnie, reagują zachowaniami cechującymi się zwiększoną agresywnością w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej.

Na próby wykluczenia społecznego ludzie reagują także wzrostem wrażliwości interpersonalnej, mają skłonność do skupiania uwagi na wybranych zachowaniach innych, selekcjonują oraz kolekcjonują szczegółową wiedzę o innych osobach.

Badacze podkreślają znaczenie poczucia przynależności dla motywacji do nauki i angażowania się w sprawy środowiska. Poczucie przynależności pozytywnie koreluje ze zdrowiem, a negatywnie — z depresją.

Rysujący się na kanwie zebranych materiałów obraz osoby zagrożonej wykluczeniem społecznym ukazuje człowieka w pewien sposób emocjonalnie niesprawnego, a co więcej, niezdającego sobie z tego sprawy. Osobie takiej trudno antycypować, w jaki sposób podjęte przez nią działania mogą wpływać na innych oraz jak ona sama może wpływać na swoją przyszłość. Odrętwienie emocjonalne jednostek zagrożonych wykluczeniem zmniejsza empatyczne współodczuwanie, rozumienie potrzeb i cierpienie innych ludzi oraz ogranicza prospołeczne zachowania. Prawdopodobnie w ten sposób osoby, których przynależność jest zagrożona, chronią siebie przed cierpieniem spowodowanym wykluczeniem.



Radzenie sobie w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym

Tytuł niniejszej książki: *Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym*, ma za zadanie zwrócić uwagę Czytelnika na takie oto zagadnienie: jak radzi sobie młodzież w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem oraz jakie są psychologiczne i sytuacyjne uwarunkowania podejmowanych przez młodych ludzi sposobów radzenia sobie.

Jak wskazuje przegląd literatury, właściwości jednostek (zasoby, cechy osobowościowe) są w różnych sytuacjach różnie przez ludzi spostrzegane i oceniane. Dostrzegane przez konkretną osobę cechy sytuacji (związane z wykluczeniem lub włączeniem) oraz właściwości indywidualne tej osoby wyznaczają sposób radzenia sobie przez nią w tej sytuacji.

Problematyka radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym nie była dotąd wystarczająco często poruszana i dogłębnie zbadana. Nieznane są emocjonalne i behawioralne konsekwencje utraty przez młodzież poczucia przynależności i związane z tym sposoby radzenia sobie. Przeanalizowanie uwarunkowań sytuacyjnych (na przykład czynników zagrożenia) oraz psychologicznych (spostrzeganych właściwości) ma za zadanie ukazać kontekst podejmowania przez młodzież określonych strategii zaradczych i pomóc w opracowaniu ewentualnych form praktycznej pomocy.

Badacze zjawiska wykluczenia społecznego stoją w obliczu nierozstrzygniętych problemów badawczych dotyczących zróżnicowanego rozumienia procesu radzenia sobie człowieka w sytuacji wykluczenia (Corr, 2005; MacDonald i Leary, 2005). Pierwsze analizy sposobu reagowania osób dorosłych w obliczu zagrożenia sugerowały, że wykluczanie jednostki z relacji wywołuje silny stres i wzmacnia intensywność reakcji emocjonalnych, powodując niekontrolowane wybuchy gniewu i agresję. Odmienne rezultaty uzyskano w innych badaniach, w których zaobserwowano, że u osoby wykluczanej dochodzi raczej do „zaniku emocji”, a jednostka popada w stan emocjonalnego odrętwienia, ograniczający odczuwanie bólu,

zarówno psychicznego, jak i fizycznego, a także obniżający szeroko pojętą empatię (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001; DeWall i Baumeister, 2006).

W rozdziale tym zaprezentowane zostaną różne koncepcje stresu i radzenia sobie, które mogą być pomocne w zrozumieniu zachowań młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym.

Wedle autorów **motywacyjnej teorii potrzeby przynależności** – Roya Baumeistera i Marka Leary'ego (1995), człowiek dąży do tworzenia i podtrzymywania relacji społecznych z innymi ludźmi. Każda jednostka ma dość stabilne przekonania na temat zakresu i jakości relacji interpersonalnych (Lakey i Cassady, 1990). Jakikolwiek niechciane zmiany w obszarze relacji (ograniczenie liczby lub jakości relacji) stanowią dla jednostki pierwszą informację o zagrożeniu wykluczeniem społecznym.

Przez zagrożenie wykluczeniem społecznym rozumiane jest ograniczone uczestnictwo młodzieży w głównym nurcie życia społecznego, ograniczony udział w istniejących, dostępnych innym, szkolnych i pozaszkolnych, formalnych i nieformalnych grupach społecznych, do których jednostka chciałaby przynależeć, w których czułaby się doceniana i dopasowana (por. Hagerty, Williams, Coyne i Early, 1996). Zagrożenie wykluczeniem społecznym występuje również wówczas, gdy jednostka przyłącza się do grup mniejszościowych i jednocześnie nie czuje się przynależna ani doceniana w grupach powszechnie dostępnych innym.

Dla funkcjonowania jednostki rozpatrywanego w kontekście problematyki stresu i radzenia sobie kluczowe pojęcie stanowi ocena, która wyznacza zachowanie człowieka w sytuacji stresowej (Lazarus i Folkman, 1984; Tomaszewski, 1982). Przez radzenie sobie rozumie się podjęte strategie, których wybór zależy od spostrzeganych przez jednostkę możliwości (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2001).

Pewne właściwości człowieka podlegają zmianom w sytuacji zagrożenia wykluczeniem. Jak wskazali badacze, obniża się wówczas zdolność człowieka do współodczuwania, zahamowaniu ulegają zachowania prospołeczne, następuje wzrost skłonności do zachowań gniewnych i agresywnych, zmienia się nastrój (ton hedonistyczny). Ponadto cechą „czułą” na zmiany jest samoocena (DeWall i in., 2011; Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen i Saltzman, 2000). Zmienione właściwości mogą wpływać na spostrzegane ograniczone zdolności jednostki do radzenia sobie w obszarze rozwiązywania problemów opierających się na kontakcie z innymi, wyrażaniu i realizowaniu celów, ekspresji emocji czy poszukiwaniu u innych wsparcia społecznego (Baumeister i Leary, 1995; Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).

Jak już wspomniano wcześniej (por. rozdział 5.), najczęściej rejestrowaną reakcją osób na wykluczenie społeczne jest defensywny stan poznawczej dekonstrukcji, charakteryzujący się brakiem emocji, zmianą percepcji czasu, poczuciem braku sensu i letargiem, unikaniem skupiania na sobie uwagi. Stan ten nazywany jest emocjonalnym odrętwieniem (*emotional numbness*). Jednostki w tym stanie koncentrują się na teraźniejszości, przyszłość nie ma dla nich znaczenia (Twenge, Catanese i Baumeister, 2003).

Osoba w sytuacji wykluczania może zareagować także wieloma sprzecznymi, nieprzystosowawczymi zachowaniami i kontrastowymi emocjami (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Twenge, Catanese i Baumeister, 2003). Uraz związany z uprzednim odrzuceniem może prowadzić do wzrostu agresji względem nowych partnerów interakcji społecznych, paradoksalnie zmniejszając szanse na przyłączenie się jednostki do innych (Baumeister, Brewer, Tice i Twenge, 2007). Innymi nieprzystosowawczymi reakcjami mogą być:

- odwet na osobach będących źródłem wykluczenia (Leary, Kowalski, Smith i Phillips, 2003);
- ogólny wzrost wrogości, złości i agresji wobec innych ludzi (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Leary, Twenge i Quinlivan, 2006; Budziałowska, 2010);
- wycofanie się z kontaktów społecznych albo ucieczka od samoświadomości (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Twenge, Catanese i Baumeister, 2003).

Osobom zagrożonym wykluczeniem przypisuje się także wzrost społecznej wrażliwości na informacje i podejmowanie wysiłków zmierzających do nawiązania relacji społecznych (Gardner, Pickett i Brewer, 2000; Gardner, Pickett, Jefferies i Knowles, 2005; Maner, DeWall, Baumeister i Schaller, 2007).

Grupami najbardziej zagrożonymi wykluczeniem społecznym są dzieci i młodzież pochodzące ze środowisk zaniedbanych lub wychowujące się poza rodziną. U młodzieży w wieku wczesnej adolescencji (Schier, 1993) obserwuje się typowy bunt młodzieńczy, który przejawiać się może gniewem wyrażanym wobec osób znaczących (głównie nauczycieli i rodziców) i niezadowoleniem z kontaktów z nimi, wagarowaniem, organizowaniem manifestacji (Oleszkowicz, 1995).

Nieprawidłowe funkcjonowanie adolescenta przejawia się przedłużającymi się zachowaniami o charakterze destrukcyjnym, autodestrukcyjnym i/lub ucieczkowym, a także brakiem ekspresji uczuć (Garbarino, 1990). Jak pisałam w poprzednim rozdziale, wyniki badań dowodzą, że poczucie bycia akceptowanym i włączonym w relację z kimś może

pomóc w zahamowaniu agresywnych zachowań, a także wesprzeć zachowania prospołeczne (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007).

6.1. Radzenie sobie ze stresem

Kluczowym predyktorem zachowań podjętych w procesie radzenia sobie przez młodzież jest subiektywna ocena sytuacji oraz własnych możliwości. Zjawisko to może być rozpatrywane w ramach transakcyjnej teorii stresu i radzenia sobie z nim (Lazarus i Folkman, 1984).

Badacze stresu są przekonani, że o skutkach stresu decyduje w większym stopniu sposób radzenia sobie (*coping*) niż obiektywne właściwości stresorów. Efektywne radzenie sobie wymaga zaangażowania zasobów, których budowanie, ochrona, zatrzymywanie i promowanie jest podstawą dobrostanu człowieka (Hobfoll, 2006).

Pewne cechy i umiejętności sprzyjające radzeniu sobie ze stresem ujmowane są w szersze pojęcia, takie jak twardość/odporność (*hardiness*), preżność/giętkość (*resilience*) czy poczucie koherencji/sprężystość (*sense of coherence*). Przypisuje się im szczególną rolę w procesie radzenia sobie młodzieży z przeciwnościami losu (Ostaszewski, 2011a, 2011b).

We współczesnych badaniach poświęconych radzeniu sobie ze stresem (Folkman i Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2006) znaczącą rolę przypisuje się także pozytywnym emocjom. Badacze udowadniają, że emocje pozytywne poszerzają zakres uwagi, poznania i działania oraz pomagają budować zasoby fizyczne, intelektualne i społeczne (Fredrickson, 1998; Hobfoll, 2006).

W obszarze psychologii pozytywnej prowadzone są badania nad korelatami szczęścia i dobrostanu psychicznego (Diener i Lucas, 1999; Seligman, 2005). W ramach badań rozwija się nurt hedonistyczny, którego reprezentanci koncentrują się na bieżących doznaniach jednostki, jej nastroju, umiejętności czerpania satysfakcji z doświadczania teraźniejszości (Diener i Lucas, 1999; Diener, Lucas i Oishi, 2002; Zimbardo, 2009; Zimbardo, Sword i Sword, 2012), a także nurt eudajmonistyczny, w którym podkreśla się znaczenie hierarchii wartości, celów długofalowych, koncentrowania się na przyszłych zamierzeniach (Ryff, 1989; Seligman, 2002; Zimbardo, 2009; Zimbardo, Sword i Sword, 2012).

Obecnie większość autorów jest zdania, że występuje współzmiennność emocji i poznania (Kolańczyk, 1997). Podejście terapeutyczne w ramach

pomocy osobom zagrożonym wykluczeniem oparte na motywacyjnej teorii potrzeby przynależności pokazuje, że podejmowanie prób odbudowania społecznych więzi sprzyja wyeliminowaniu wielu negatywnych aspektów odrzucenia (Baumeister i Leary, 1995).

W literaturze psychologicznej najczęściej przywoływaną koncepcją dotyczącą problematyki stresu jest Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman (1984) koncepcja radzenia sobie ze stresem (**transakcyjna koncepcja stresu**). Jej autorzy są uznawani za wybitnych w obszarze badań nad stresem i radzeniem sobie (por. Heszen i Sęk, 2007). Podejście tych psychologów jest wykorzystywane do badania stresu i strategii radzenia sobie zarówno w przypadku dorosłych, jak i w przypadku młodzieży i dzieci (Frydenberg i Lewis, 2000a; Pincus i Friedman, 2004).

Zgodnie z definicją Lazarusa i Folkman, stresem nazywana jest „taka relacja między jednostką a otoczeniem, która oceniana jest przez jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Lazarus i Folkman, 1984, s. 19 — cyt. za: Heszen i Sęk, 2007, s. 145). Radzenie sobie ze stresem to „poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu sprostanie specyficznym wymaganiom zewnętrznym i/lub wewnętrznym, ocenianym jako wyczerpujące lub przekraczające zasoby jednostki” (tamże, s. 141). Badacze opisują radzenie sobie jako toczący się dynamiczny proces, który zmienia się w odpowiedzi na zmienne okoliczności stresującego wydarzenia. Aby podkreślić wzajemne oddziaływania w tym układzie, autorzy koncepcji wprowadzili termin „transakcja”.

Proces radzenia sobie składa się z dwóch odrębnych komponentów: oszacowania (*coping appraisal*) i reakcji (*coping response*). W procesie oszacowania jednostka dokonuje oceny pierwotnej stresującego wydarzenia i jego znaczenia dla swojego dobrostanu („w jakim stopniu dana sytuacja jest szkodząca lub niebezpieczna?”). Następnie dokonywana jest ocena wtórna, polegająca na oszacowaniu własnych zdolności i możliwości poradzenia sobie („co mogę zrobić?”). Transakcja może zostać oceniona w kategoriach: krzywda lub strata, zagrożenie lub wyzwanie. Reakcja radzenia sobie (*coping response*) to intencjonalna fizyczna lub poznawcza aktywność, zainicjowana w odpowiedzi na postrzegany bodziec.

Lazarus i Folkman proponują typologię reakcji opartą na funkcji (intencji) strategii radzenia sobie. Pierwszy typ reakcji to radzenie sobie skoncentrowane na problemie (funkcja instrumentalna), które odnosi się do wszelkich prób bezpośredniej zmiany źródła stresu za pomocą zmiany środowiska bądź zewnętrznych nacisków lub znajdowania takich zasobów, dzięki którym sytuacja stanie się mniej zagrażająca (Lazarus i Folkman, 1984). Radzenie sobie skoncentrowane na problemie (*problem focused coping*) polega głównie na celowym działaniu zmierzającym do rozwiązania stresującej relacji pomiędzy „ja” a środowiskiem; włączone są w to reakcje,

takie jak poszukiwanie informacji, tworzenie możliwych rozwiązań problemu, podejmowanie działań w celu zmiany warunków, które powodują stres.

Drugi typ reakcji na stres to radzenie sobie skoncentrowane na emocjach (*emotion focused coping*) (funkcja regulacyjna) i odnosi się do prób regulowania negatywnych emocji związanych ze stresującym epizodem lub wydarzeniami. Strategia ta obejmuje poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, wyparcie emocji, ekspresję emocji, restrukturyzację poznawczą, pozytywne twierdzenia o sobie, wybiórczą uwagę lub zaprzestanie myślenia o sytuacji. W wielu sytuacjach możliwe jest użycie kilku strategii jednocześnie, jednak niektóre strategie wydają się bardziej adaptacyjne niż inne w pewnych sytuacjach.

Krytycy podziału na radzenie sobie skoncentrowane na emocjach i radzenie sobie skoncentrowane na problemie zarzucają autorom koncepcji wprowadzenie zbyt szerokich kategorii, które mieszczą w sobie wiele różnych jakościowo reakcji. Na przykład radzenie sobie skoncentrowane na emocjach zawiera tak różne strategie, jak relaksację, poszukiwanie emocjonalnego wsparcia, opisywanie najgłębszych emocji, myślenie życzeniowe („żeby problem zniknął”) czy wypieranie emocji i samoobwinianie.

Zauważono, że stresory dotyczące pracy oraz te, które wydają się podatne na zmianę, częściej wyzwalają strategie radzenia sobie zorientowane na problem, podczas gdy stresory dotyczące zdrowia oraz te, które wydają się niepodatne na zmianę, częściej powodują wybór strategii radzenia sobie skoncentrowanych na emocjach. Nieznane są reakcje na stres związane z wykluczeniem społecznym. Badacze zauważają jednak, że jedna forma radzenia sobie ze stresem może zawierać zarówno elementy strategii radzenia sobie skoncentrowanej na problemie, jak i strategii skoncentrowanej na emocjach (Lazarus i Folkman, 1984).

W nowszych badaniach nad stresem (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008) wyróżnia się trzy jego poziomy: stres społeczny (odnoszący się do relacji z innymi ludźmi), stres psychologiczny (obejmujący indywidualną ocenę sytuacji, emocje i zachowanie jednostki), stres fizjologiczny (związany ze zmianami w organizmie).

6.2. Rola zasobów w radzeniu sobie

Badacze potwierdzają rolę zasobów człowieka w radzeniu sobie ze stresem. Pojęcie „zasoby” oznacza zewnętrzne oraz wewnętrzne właściwości człowieka, którymi jednostka może dysponować w celu przetrwania

i rozwoju (osiągania osobistych celów) lub też promocji osobistych celów w obszarze aktywności psychicznej, społecznej i ochrony zdrowia, niezależnie od fizycznego lub społecznego kontekstu (Holahan i Moos, 1987; Hobfoll i Walfisch, 1984). Zasoby mogą być wykorzystywane przez człowieka świadomie lub nieświadomie. Pozwalają w sposób efektywny dla dobrostanu i jakości życia postrzegać, interpretować sytuacje stresowe oraz radzić sobie z nimi. Zasoby jednostki umożliwiają zaspokajanie jej potrzeb fizycznych i psychicznych (Diener i Fujita, 1995).

Zasobami mogą być zarówno określone kompetencje (zdolności) człowieka, jak i jego cechy osobowości oraz pokłady energii. Zawartość i funkcjonowanie zasobów mogą ulegać zmianie pod wpływem wydarzeń zewnętrznych o charakterze stresogennym (Kobasa, 1982). Badacze konstatują, że stres występuje wtedy, gdy zaistnieje groźba utraty zasobów lub nastąpi ich faktyczna strata, lub też wtedy, gdy inwestycja zasobów się nie zwraca. W celu ochrony zagrożonych zasobów ludzie angażują inne zasoby. Zasoby zewnętrzne to na przykład uzyskiwane wsparcie społeczne, zatrudnienie i status społeczno-ekonomiczny. Zasoby wewnętrzne to zasoby biologiczne, związane z fizjologicznym funkcjonowaniem i odpornością organizmu, oraz zasoby psychologiczne, obejmujące indywidualne właściwości psychiczne człowieka (kompetencje i strukturę osobowości). Wyróżniane są także kategorie zasobów stanu i energii (Hobfoll, 2006).

Wyniki badań ukazują, że dla efektywnego poradzenia sobie ze stresem, który wywołany został chorobą, istotne jest poczucie własnej skuteczności, poczucie wartości, poczucie kontroli i pozytywne emocje. Zwraca się także uwagę na istotną rolę inteligencji emocjonalnej jako potencjalnego czynnika zwiększającego możliwości lepszego radzenia sobie w sytuacjach stresowych (Borys, 2010; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010).

Model zasobów oparty na poczuciu samoskuteczności, który wywodzi się z koncepcji Alberta Bandury (1972, 1986), stał się podstawą do opisywania skutecznych zachowań zdrowotnych. Poczucie samoskuteczności jest wynikiem przekonania jednostki co do tego, na ile pomyślnie poradzi sobie ze swoją sytuacją; poczucie to może mieć charakter uogólniony lub specyficzny, odnoszący się do konkretnych umiejętności (Wilczyńska-Kwiatkiewicz, 2002, 2004). Jako istotny zasób jednostki wskazywane jest także wsparcie społeczne (Kobasa, 1982). W strukturalnym podejściu autorzy badań sygnalizują aspekt „istnienia więzi, kontaktów społecznych i przynależności, które pełnią pomocną funkcję wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji” (Sęk i Cieślak, 2004, s. 14).

Pewne cechy i umiejętności sprzyjające radzeniu sobie ze stresem mogą tworzyć rodzaj osobistych strategii, których głównym rysem może być elastyczność, zahartowanie, spójność. Ich leksykalnymi odpowiednikami są anglojęzyczne pojęcia: *resilience* (tłumaczone jako: prężność, sprężystość,

elastyczność, odporność, zdolność do regeneracji), *hardiness* (tłumaczone jako: twardość, odporność, zahartowanie), *sense of coherence* (tłumaczone jako: poczucie koherencji, spójności).

6.2.1. Stevana E. Hobfolla koncepcja zachowania zasobów

Stevana E. Hobfolla koncepcja zachowania zasobów może być traktowana jako uzupełniająca w stosunku do transakcyjnego modelu stresu i radzenia sobie Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman. Hobfoll wychodzi z założenia, że źródłem stresu jest zakłócenie równowagi w wymianie zasobów pomiędzy jednostką a jej otoczeniem lub też zagrożenie takim zakłóceniem. Sposób radzenia sobie ze stresem, jaki wybierają ludzie, zależy głównie od ról społecznych, które pełnią (Hobfoll, 2006). Badania z udziałem kobiet pokazały, że wybierają one częściej strategie zorientowane na emocje lub unikanie (co wyjaśniane jest uwarunkowaniami socjalizacyjnymi). Strategie zorientowane na problem są częściej stosowane przez mężczyzn, którzy mają kontrolę nad sytuacją i rozwiązaniem problemu. Mężczyźni, którzy poszukują wsparcia, równocześnie korzystają ze strategii unikania. Mogą korzystać ze wsparcia społecznego do osiągania celów instrumentalnych, niezwiązanych z budowaniem relacji. Stosowane strategie skoncentrowane na problemie mogą być ograniczone rolą zawodową (Endler i Parker, 1990; Hobfoll, 2006).

Hobfoll podkreśla znaczenie pełnionej przez człowieka roli społecznej oraz przetwarzania informacji o sobie samym. Poglądy Hobfolla różnią się od poglądów Lazarusa i Folkman (1984), którzy w swojej koncepcji transakcyjnej stresu podkreślają bardziej dynamiczny, zależny od sytuacji proces służący adaptacji niż wagę określonych zmiennych osobowościowych czy ról społecznych. Ponadto Lazarus i Folkman uważają radzenie sobie za proces uświadomiony, zależny od woli. Hobfoll wskazuje na szerszy kontekst ról i schematów społecznych, w których funkcjonują ludzie, oraz pomniejsza znaczenie wolnej woli w wyborze strategii radzenia sobie.

Zdaniem Hobfolla (2006, s. 70), zasobami są „rzeczy cennie przez ludzi, takie jak pożywienie i schronienie” (zasoby pierwotne), wyróżniane są także „zasoby społeczne i osobiste, które mogą być wykorzystywane podczas realizacji indywidualnych celów”. W poglądzie tym autor podziela stanowisko Eda Dienera i Franka Fujity (1995), którzy określili sumę posiadanych zasobów jako jeden z najsilniejszych predyktorów satysfakcji życiowej i subiektywnego dobrostanu. Stres ma miejsce w sytuacjach związanych z groźbą utraty zasobów niezbędnych dla przetrwania jednostki

w danej strukturze społecznej lub rzeczywistą utratą tych zasobów. Stres może także pojawiać się, gdy zainwestowanie znaczącej ilości zasobów nie przynosi efektu. Utrata dotyczyć może takich zasobów, jak: relacje z bliskimi ludźmi, stałe zatrudnienie, stabilna rodzina, poczucie, że przyszłość zależy ode mnie, poczucie doceniania przez innych osiągnięć własnych jednostki, bliska relacja z co najmniej jednym przyjacielem, zdrowie, stabilność finansowa, standard życia, status społeczny (Hobfoll, 2006, s. 87). Wartość straty jest zawsze szacowana wyżej niż wartość zysku i — jak wskazuje autor — wiąże się z wysokim poziomem depresji oraz ze złością. Wykluczenie społeczne i utrata poczucia przynależności stanowią w tym kontekście jedno z najbardziej dotkliwych strat człowieka. Hobfoll zwraca uwagę, że ludzie są szczególnie uwrażliwieni na stratę, gdy doświadczyli jej już na wcześniejszych etapach życia.

Rekomendowane przez Hobfolla sposoby oddziaływania terapeutycznego lub prewencyjnego (interwencje) powinny: mieć na celu zapobieganie stracie, być zorientowane na zysk, koncentrować się na zasobach, a nie na „chorobie”, uwzględniać charakterystykę zasobów adresata i dopasowanie zmiany w systemie jednostki. Autor postuluje, aby „nauczyć się i zacząć pomagać ludziom w zdobywaniu, ochronie, promowaniu i utrzymywaniu zasobów, które stanowią wspólne dobro jako część społecznej sieci przynależności do rodzin, organizacji i wiosek” (Hobfoll, 2006, s. 285).

6.2.2. Poczucie koherencji (*sense of coherence*)

Aaron Antonovsky, twórca modelu salutogenezy, zakłada, że normalnym stanem funkcjonowania człowieka jest dynamiczny stan braku równowagi. Człowiek nieustannie reaguje na bodźce (stresory) i dostraja się do nich, aby zachować dynamiczną równowagę procesów życiowych na pewnym optymalnym poziomie. Stresory są „wszechobecne” i odgrywają istotną rolę w procesach życiowych człowieka. Zdrowie jest powiązane ze stresem w procesie równoważenia wymagań (stresorów) i zasobów człowieka; stanowi wyraz skutecznego radzenia sobie (Antonovsky, 1995).

Poczucie koherencji (*sense of coherence* — SOC) jest „złożoną zmienną osobowościową, która ma strukturę przekonań o świecie, własnej osobie i relacjach ze światem. Funkcjonalnie rzecz ujmując, zmienna ta motywuje do podejmowania aktywności radzenia sobie z wymaganiami, a przez funkcje regulacyjne steruje wyborem zasobów odpowiednio do wymagań” (Heszen i Sęk, 2007, s. 82). Poczucie koherencji dotyczy osób, które dysponują:

- trwałym, stabilnym poczuciem pewności, że bodźce pochodzące z zewnętrznego lub wewnętrznego środowiska są możliwe do przewidzenia i do wyjaśnienia;
- indywidualnymi zasobami równoważącymi wymagania związane z tymi bodźcami;
- przekonaniem, że wymagania są wyzwaniem wartym inwestowania i zaangażowania jednostki (Antonovsky, 1987).

Autor modelu nazwał wymienione składowe następująco: zrozumiałość (*comprehensibility*), zaradność (*manageability*) oraz sensowność (*meaningfulness*).

Poczucie **zrozumiałości** — dotyczy sposobu, w jaki człowiek postrzega bodźce pochodzące ze środowiska. Pozwala postrzegać bodźce jako jasne, spójne i uporządkowane, a nie jako niemożliwe do wytłumaczenia, chaotyczne czy przypadkowe. Osoba o wysokim poczuciu zrozumiałości może bodźce te ujmować w dwóch kategoriach: bodźców przewidywalnych oraz bodźców zaskakujących (ale możliwych do wyjaśnienia) (Antonovsky, 1995, s. 32).

Poczucie **zaradności** — wskazuje, na ile zasoby, jakie posiada człowiek, postrzegane są przez niego jako wystarczające do tego, aby sprostać wyzwaniom z otoczenia. Zasobami są między innymi: wiedza, intelekt, osobowość, relacje i kontakty z innymi ludźmi, w tym z bliskimi osobami i przyjaciółmi, przynależność do grup społecznych (por. Terelak, 2008). Osoba o wysokim poczuciu zaradności jest świadoma posiadanych zasobów i potrafi je wykorzystać do stawienia czoła problemowi w sytuacji krytycznej. Nie ma także poczucia, że życie jest niesprawiedliwe.

Poczucie **sensowności** — sprawia, że człowiek odbiera wyzwania jako warte wysiłku, zaangażowania i mające sens. Nie unika ich, a wręcz te najtrudniejsze traktuje jako pożądane. Równie ważne jest to, że osoba o wysokim poczuciu sensowności posiada własne ważne sfery aktywności, w które angażuje się, inwestuje swój czas i umiejętności. Sfery te mogą być związane z pracą, rodziną i hobby. Antonovsky szczególnie podkreśla ten element poczucia koherencji; w jego opinii bez poczucia sensowności pozostałe składniki nie miałyby trwałego charakteru (Antonovsky, 1995).

Indywidualne poczucie koherencji może być uważane za kluczowy element w strukturze osobowości człowieka, usprawnia adaptację i proces radzenia sobie ze stresorami (Sęk i Pasikowski, 2001). Według Aarona Antonovsky'ego (1995), jednostka z wysokim poczuciem koherencji będzie reagować na stresor w sposób aktywny oraz z wiarą, że posiadane przez tę jednostkę zasoby są w tej sytuacji wartościowe i można je efektywnie wykorzystać. Dzięki temu emocje przeżywane przez jednostkę nie będą skrajnie nasilone i będzie udawało się je kontrolować. Napięcie z powodu wyzwań nie przekształci się automatycznie w dystres i nie zablokuje me-

chanizmu efektywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Z tego też powodu u ludzi z poczuciem koherencji rzadziej obserwuje się stosowanie nieracjonalnych mechanizmów obronnych, najczęściej ludzie ci podejmują próby racjonalnej koncentracji na zadaniu (tamże).

Poczucie koherencji podlega rozwojowi w procesie socjalizacji. Antonovsky (podaję za: Heszen i Sęk, 2007) uzasadniał, nawiązując w swojej koncepcji do poczucia sensu życia (koncepcja Viktora Emila Frankla), że pomimo podobieństwa konstruktów poczucia koherencji oraz twardości (*hardiness*) nie opisują one dokładnie tego samego. Wyniki badań eksperymentalnych (Kaczmarek, 2006), a także podłużnych (Wrześniewski, Łuszczzyńska-Cieślak i Włodarczyk, 2001) w obszarze zdrowia człowieka pokazały, że poczucie koherencji wiąże się istotnie z wyższym poziomem emocji pozytywnych oraz niższym – negatywnych.

W badaniach osób charakteryzujących się ułomną regulacją zachowania Jan M. Stanik (2013) doszedł do wniosku, że poziom koherencji u adolescentów uspołecznionych jest jednak niższy niż u osób egocentryczno-hiperagresywnych, które swoje funkcjonowanie określały jako bardziej zaradne i sensowne. Wynik ten, według badacza, potwierdza ogólne teorie psychologiczne, zgodnie z którymi proces normalnego dojrzewania związany jest z dezintegracją dotychczasowych struktur na rzecz ukształtowania nowych, opartych na poszukiwaniu.

Poczucie koherencji u młodzieży wiąże się zarówno z właściwościami ich środowiska rodzinnego, jak i z właściwościami jednostki. Dowiedziono, że uwarunkowania rodzinne wyjaśniają w największym stopniu wysoki poziom poczucia koherencji osób dorastających (Kosińska-Dec i Jelonkiewicz, 2001).

Sytuacja zagrożenia wykluczeniem społecznym ogranicza możliwość zaspokojenia najbardziej podstawowej potrzeby: poczucia przynależności. Człowiek zagrożony wykluczeniem doświadcza zaburzonego poczucia pewności, że bodźce pochodzące z zewnętrznego lub wewnętrznego środowiska są możliwe do przewidzenia i do wyjaśnienia. Podejmowanie wyzwań w sytuacji zagrożenia wykluczeniem zwykle wiąże się ze wzrostem obaw lub z lękiem, że zainwestowana energia i czas nie tylko nie zwrócą się, lecz także narazić mogą na kolejną porażkę i bolesne rozczarowanie. Wykorzystanie koncepcji poczucia koherencji w wyjaśnianiu radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym wydaje się niezasadne (Antonovsky, 1987; Baumeister i Leary, 1995; Stanik, 2013).

6.2.3. Koncepcja twardości (*hardiness*)

Twardość (*hardiness*), nazywana również często odpornością lub zahartowaniem, to pojęcie wprowadzone do psychologii przez Suzanne C. Kobasę, Salvatore'a R. Maddiego i Stephena Kahna (1982), nazywające właściwość osobowościową związaną z radzeniem sobie ze stresem. Twardość to konstrukt będący w pewnym stopniu odzwierciedleniem czynników demograficznych, takich jak zamożność, wykształcenie, wiek, narodowość, praca. W znaczącym stopniu jest to jednak system przekonań na temat własnej osoby i świata, związany z poczuciem zaangażowania jednostki w to, co ona robi, poczuciem kontroli nad wydarzeniami, relacjami, a także poczuciem wyzwania, które dotyczą podejmowanych działań (Kobasa, 1979). Wysoki poziom twardości prowadzi, według badaczy, do zwiększenia prężności (*resilience*) poprzez „zmianę” stresujących okoliczności z „potencjalnych katastrof” w okazje do nabywania mądrości i lepszego radzenia sobie (Maddi i Kobasa, 1984).

Salvatore R. Maddi (1999) podaje, że twardość stanowi bufor pomiędzy stresorami a zapadalnością na choroby (ma wpływ na sposób radzenia sobie ze stresem i w konsekwencji wpływa również na stan zdrowia człowieka). Wyniki badania z udziałem pracowników wysokiego szczebla, narażonych na duże nasilenie codziennych stresorów, wykazały ujemną korelację między twardością (*hardiness*) a chorobami (Kobasa, 1979). Twardość zmniejsza tendencję do oceny wydarzeń lub okoliczności jako stresujących (Rhodewalt i Zone, 1989). Ponadto motywuje ludzi do radzenia sobie ze stresującymi wydarzeniami w sposób mający na celu transformację, czyli zorientowany na rozwiązanie problemu (nie w sposób wycofujący, zorientowany na unikanie). Jak dowodzi Maddi, twardość jest właściwością pozytywnie skorelowaną z witalnością fizjologicznego układu odpornościowego człowieka. Wyniki badań tego autora potwierdzają, że ciśnienie krwi, jako symptom stresu fizjologicznego, jest niższe u osób z wyższym poziomem twardości.

Korelacje pomiędzy twardością a wsparciem społecznym są złożone. Wyniki badań pokazują, że wsparcie rodzinne paradoksalnie może zwiększać podatność na stres związany z wykonywaniem pracy, kiedy twardość osiąga niski poziom. Maddi (1999) wyjaśnia, że ludzie o niskim natężeniu twardości poszukują u rodziny pewnego rodzaju dogadzania, pocieszania, co zmniejsza własną motywację jednostek do efektywnego radzenia sobie ze stresem. Natomiast ludzie o wysokim poziomie twardości poszukują u innych wsparcia i zachęty do zaangażowania się i doceniania ich działań (bardziej niż dogadzania, rozpieszczania), co sprzyja efektywnemu radzeniu sobie.

Osoby o wysokim poziomie twardości postrzegają swoje interakcje ze środowiskiem przez pryzmat poczucia kontroli, zaangażowania i traktowania okoliczności życiowych jako wyzwania. Podejmują działania i aktywności życiowe, które uznają za interesujące i sprawiające przyjemność (zaangażowanie), traktują jako rezultat własnego wyboru i inicjatywy (kontrola) oraz jako bodziec do uczenia się (wyzwanie). Maddi wskazuje na korelacje twardości z wysokim poziomem wewnętrznej motywacji (Maddi i Kobasa, 1991). Roman Cieślak i Aleksandra Łuszczynska (2002) w swoich badaniach wykazali związek dobrostanu z twardością i ze wsparciem społecznym.

W innych badaniach, ukazujących relację twardości do sposobów radzenia sobie ze stresem opartych na koncepcji Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman (1984), ustalono, że wysoki poziom twardości związany jest z działaniem o charakterze transformacyjnym (radzenie sobie skoncentrowane na problemie), które polega na zmianie wydarzeń w ocenie poznawczej poprzez umieszczenie problemu w szerszej perspektywie. Problem nie jest identyfikowany jako nadmiernie stresujący czy zagrażający, jednostka podejmuje próby zrozumienia zagadnienia i odwrócenia istoty problemu na swoją korzyść. W ten sposób „zmienione” wydarzenia stają się mniej stresujące, nie powodują reakcji „walka lub ucieczka” (*fight or flight*), co z kolei obniża wartość wskaźnika zachorowań na choroby związane z przeżywanym stresem. Rezultaty badań prowadzonych wśród młodych kadetów narażonych na stres wynikający z udziału w operacjach wojсковych pokazują, że osoby z wysokim poziomem twardości nie tylko są bardziej odporne na stres i zachowują zdrowie, lecz także lepiej funkcjonują w sytuacjach nasilonego stresu (Maddi, 2006; Bartone, 2006). Ryszard Poprawa (2001) wskazał, że twardość może wiązać się z podejmowaniem zachowań ryzykownych i skłonnością do poszukiwania wrażeń¹.

Osoby o niskim poziomie twardości mają tendencję do angażowania się w regresywne (unikające) strategie radzenia sobie ze stresem. W konsekwencji następuje u nich zmniejszenie interakcji ze stresującym wydarzeniem poprzez angażowanie się w inne, odwracające uwagę czynności. Osoby takie skupiają się nadmiernie na emocjach, chcąc uzyskać potwierdzenie społeczne, iż zmiana wcale nie jest potrzebna. Zazwyczaj nie czują się związane z działaniami, które wykonują, odczuwają bezsilność w obliczu zewnętrznych wydarzeń oraz zagrożenie ze strony zmian, które burzą stabilność (Maddi, 1999).

¹ Narzędzie do pomiaru twardości: kwestionariusz PVS II (Maddi, 1996), zawiera itemy opisujące zaangażowanie, kontrolę, wyzwanie. Przykładowe twierdzenia kwestionariusza: „Naprawdę nie mogę się doczekać mojej pracy” (zaangażowanie), „Większość rzeczy, które zdarzają się w życiu, jest z góry przesądzona” (kontrola), „To ekscytujące dowiadywać się o sobie czegoś nowego” (wyzwanie).

Koncepcja twardości mogłaby wyjaśniać przypadki radzenia sobie jednostki w sytuacji zagrożenia wykluczeniem, gdyby wystąpienie odrzucenia, wykluczenia, czy częściowej utraty poczucia przynależności mieściło się w ewentualnych przewidywaniach jednostki, a potencjalne poradzenie sobie rozpatrywane byłoby w kategoriach wyzwania. Jednak zakładanie wystąpienia w przyszłości zdarzenia związanego z odrzuceniem stanowi zwykle informację o doświadczonej już w tym zakresie stracie lub porażce. Młodzi ludzie zazwyczaj nie dysponują sprawdzonymi i stabilnymi zasobami pozwalającymi radzić sobie ze spostrzeganym odrzuceniem, zwłaszcza gdy doświadczyli już porażki w przeszłości i obawiają się odrzucenia w przyszłości.

6.2.4. Koncepcja prężności (*resilience*)

Prężność (*resilience*) stanowi zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, pozwala na giętkie (elastyczne) i twórcze radzenie sobie z przeciwnościami (Heszen i Sęk, 2007, s. 173). Koncepcja prężności to ważna teoretyczna koncepcja pozwalająca na lepsze zrozumienie pozytywnego funkcjonowania jednostek pomimo niesprzyjających sytuacji losowych (czynników ryzyka), jakich jednostki te doświadczły, przykładowo z powodu ubóstwa czy rozvodu rodziców (Von Eye i Schuster, 2002).

Wyniki eksperymentu przeprowadzonego w ramach projektu badawczego (Fogarty International Center) przez Annę Borucką i Krzysztofa Ostaszewskiego (2008) ujawniły, że u podstaw prężności leżą różne modele interakcji ryzyka i czynników ochronnych. Czynniki ochronne są ujmowane w trzy kategorie związane z:

- cechami indywidualnymi jednostki (między innymi wysoka samoocena, pogodne uosobienie);
- czynnikami rodzinnymi (między innymi bliskie relacje, dobra sytuacja materialna rodziny);
- czynnikami zewnętrznymi (między innymi uczęszczanie do sprawnie funkcjonującej szkoły, przynależność do organizacji, posiadanie mentora).

Należy zauważyć, że w pewnych sytuacjach czynniki ryzyka mogą stanowić swoistego rodzaju „ochronę” jednostki. Według Michaela Ruttera (1987), ich współwystępowanie wiąże się z punktami zwrotnymi w życiu jednostki. Dla ochrony jednostki większe znaczenie ma to, jaki rodzaj procesów zostanie zaangażowany w odpowiedzi na pojawienie się okre-

ślonego czynnika zagrożenia, niż sam czynnik (Borucka i Ostaszewski, 2008).

Prężność odnosi się zatem do rezultatów efektywnego radzenia sobie i kompetencji wykorzystanych w odpowiedzi na stresory i przeciwności. Definiowana jest jako elastyczność w odpowiedzi na zmieniające się wymagania sytuacyjne i zdolność do „odbijania” (*bounce-back*) negatywnych emocjonalnych przeżyć (Block i Block, 1980). Strategie adaptacyjne wchodzące w skład prężności to identyfikowanie szans/korzyści, adaptacja do ograniczeń i „odcinanie się” od nieszczęść/wypadków (*bouncing back from misfortunes*).

Prężność jest opisywana na dwa sposoby: jako względnie trwała cecha osobowościowa (Block i Block, 1980; Kumpfer, 1999), ale też jako dynamiczny proces odzwierciedlający dobre przystosowanie jednostki do środowiska pomimo doświadczanych zagrożeń (Rutter, 1987; Luthar, Cicchetti i Becker, 2000; Sameroff i Rosenblum, 2006). Definicje prężności określają młodzież, która w procesie rozwoju nabywa umiejętności korzystania z zasobów wewnętrznych i zewnętrznych w celu pozytywnej adaptacji (Borucka i Ostaszewski, 2008). Zauważono, że wysoki poziom prężności u dzieci związany jest z mniejszym natężeniem problemów w obszarze zachowania, lepszym przystosowaniem intrapersonalnym i interpersonalnym, szybszym powrotem do równowagi sercowo-naczyniowej po przeżyciu stresu (Tugade, Fredrickson i Barrett, 2004).

W badaniach poświęconych procesom prężności u dzieci i młodzieży stwierdzono, że bliskie i ciepłe relacje jednostki przynajmniej z jednym z rodziców, który dba o dziecko, sprzyjają pozytywnej adaptacji dziecka nawet w sytuacji podwyższonego ryzyka wykluczeniem społecznym (Borucka i Ostaszewski, 2008).

Barbara Fredrickson (1998) wiąże prężność z częstszym odczuwaniem pozytywnego afektu. Zgodnie z teorią poszerzania i budowania pozytywnego afektu (*broaden and build theory of positive affect*), pozytywny afekt wpływa na poszerzenie pola uwagi, sprzyja twórczemu myśleniu, elastyczności w myśleniu i poszukiwaniu (eksplorowaniu). W konsekwencji pozytywne emocje wpływają na zwiększenie zasobów osobistych, w tym zasobów koniecznych do radzenia sobie ze stresem. Fredrickson sugeruje, że ludzie o wysokim nasileniu cechy prężności rozumieją korzyści powiązane z pozytywnymi emocjami, a także świadomie używają tej wiedzy i umiejętności „na swoją korzyść” w procesie radzenia sobie ze stresem (Tugade i Fredrickson, 2002). Ludzie o wysokiej prężności częściej używają humoru jako strategii radzenia sobie ze stresem. Stosują również strategie, które wywołują pozytywne emocje, aby równoważyć negatywne emocjonalnie sytuacje. Na przykład, w sytuacji zwiększonego poziomu dystresu osoby o wysokim poziomie prężności (*high-resilient pe-*

ople) wykorzystują relaksację (odsunięcie w czasie konieczności zmierzania się z problemem, zdystansowanie się od problemu), eksplorację (rozważanie alternatywnych rozwiązań problemu) i optymistyczne myślenie (wiarę w pokonanie przeciwności), aby zmniejszyć poziom odczuwanych negatywnych emocji. Fredrickson uważa, że pozytywne emocje są czymś więcej niż tylko wyznacznikiem hedonistycznie pojmowanego zadowolenia, ponieważ poprzez wpływ na zasoby prężności i funkcje adaptacyjne budują zasoby pozwalające na lepszą jakość życia (Fredericson, 1998; Fredrickson i Tugade, 2007).

W programie profilaktycznym zaprojektowanym w celu zwiększenia prężności u młodzieży i dzieci Emory L. Cowen, Peter A. Wyman, William C. Work i Miriam R. Iker (1995) uczyli badanych umiejętności radzenia sobie ze stresem. Zidentyfikowali pięć zmiennych, które różnicowały dzieci na grupę odpornych na stres (*resilient*) i grupę podatnych na stres. Wyróżnione zmienne to: postrzegane poczucie własnej wartości (samoocena), empatia, realistyczne atrybucje kontroli, społeczne umiejętności rozwiązywania problemów oraz samoakceptacja.

W ostatnich latach rozwija się nurt badający mechanizmy prężności przez pryzmat psychofizjologii i neurochemii. Wzrosło zainteresowanie badaczy plastycznością struktury mózgu, możliwościami jego rozwoju i samonaprawy (Borucka, 2011). Poza czynnikami natury genetycznej badana jest rola związków chemicznych w organizmie człowieka, między innymi kwasów tłuszczowych eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksanowego (DHA), których proporcja w składzie komórek nerwowych może mieć związek z funkcjonowaniem poznawczym i emocjonalnym człowieka (Helland, Smith, Saarem, Sangstad i Drevon, 2003; Hibbeln, Ferguson i Blasbalg, 2006; Wilczyńska, 2012). Grono naukowców dostrzega jednak problem „luki” w przygotowaniu badaczy zajmujących się prężnością dotyczącej obszaru nauk neurologicznych (Ostaszewski, 2011a). Przedstawiciele nurtu nawiązującego do biopsychospołecznego modelu zdrowia twierdzą, że wiarygodne dane na temat radzenia sobie można uzyskać dopiero dzięki uchwyceniu „złożoności kaskadowości procesów, które mają udział w etiologii chorób, prewencji i leczeniu oraz rozwinięciu wielosystemowej, wielopoziomowej i wielozmiennowej orientacji” (Suls i Rothman, 2004, s. 122 – cyt. za: Górnik-Durose, 2011, s. 20).

Koncepcja prężności może ułatwić zrozumienie zjawisk związanych z radzeniem sobie młodzieży w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym, mimo że na część pytań związanych z tą problematyką nadal nie potrafimy udzielić jednoznacznych odpowiedzi. Badania prowadzone w tym obszarze pozwalają na rozpoznawanie zasobów, a zwłaszcza czynników chroniących, do których zaliczyć należy przede wszystkim poczucie przynależności, a następnie wykorzystywanie tych zasobów w praktycznej

pomocy młodzieży. Badacze akcentują ochronne znaczenie budowania relacji z rodzicami i innymi osobami znaczącymi w środowisku szkolnym lub miejscu zamieszkania (na przykład w ramach programów wspierania pozytywnego rozwoju młodzieży) (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak i Hawkins, 2002; Greenber, Domitrovich i Bumbarger, 2001). Postulowane jest także wdrożenie w obszarze neurochemii i psychofizjologii programów zdrowotnych, mających na celu prewencję zaburzeń zachowania i terapię (Gesch, Hammond, Hampson, Eves i Crowder, 2002).

6.2.5. Emocje pozytywne

We współczesnych badaniach poświęconych radzeniu sobie ze stresem (Folkman i Moskowitz, 2000a, 2000b; Fredrickson, 2006) znaczącą rolę w tym procesie przypisuje się pozytywnym emocjom. Umiejętność pozytywnego emocjonalnego ustosunkowania się traktowana jest jako istotny zasób w radzeniu sobie ze stresem. Tym samym pozytywne emocje mogą być czynnikiem pośredniczącym w procesie efektywnego radzenia sobie. Stworzona przez Barbarę L. Fredrickson (1998) teoria poszerzania i budowania pozytywnego afektu wskazuje na istotną funkcję pozytywnych emocji w poszerzaniu zakresu uwagi, poznania oraz repertuaru możliwych zachowań ludzi w sytuacjach trudnych, a także roli tych emocji w budowaniu zasobów fizycznych, intelektualnych i społecznych. Doświadczenie pozytywnych emocji i stawianie sobie celów sprzyja stosowaniu bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie jednostek (Fredrickson i Joiner, 2002).

Rozwijany jest nowy nurt badań w obszarze psychologii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, w którym akcent przesuwany jest z oceny poznawczej na emocje (Folkman i Moskowitz, 2000a, 2000b, 2004). Radzenie sobie za pomocą kontaktu z emocjami obejmuje ich przeżywanie oraz wyrażanie. Susan Folkman i Judith Tedlie Moskowitz (2004) wyodrębniły trzy rodzaje radzenia sobie, które z największym prawdopodobieństwem generują pozytywny afekt. Są to: pozytywna ocena wtórna (strategia poznawcza polegająca na znajdowaniu korzyści w wydarzeniach stresowych); ukierunkowanie na cel za pomocą urealniania priorytetów i adaptacyjnego przeformułowywania celów, stymulowanie radzenia sobie zorientowanego na problem; nadawanie pozytywnego znaczenia codziennym zwykłym wydarzeniom. Oceniono, że pozytywne emocje sprzyjają kreatywności i elastyczności w myśleniu oraz rozwiązywaniu problemów. Pozytywny afekt przyspiesza przetwarzanie ważnych dla jednostki infor-

macji, nawet jeśli są to informacje negatywne o jednostce (Moskowitz, Folkman, Collette i Vittinghoff, 1996).

Według Michaela F. Scheiera i Charlesa C. Carvera (1985), wymiar optymizm – pesymizm jest kluczowym modyfikatorem podejmowania strategii w obszarze radzenia sobie ze stresem. Relacja między pozytywnym afektem a efektywnym radzeniem sobie może być dwukierunkowa. Ludzie z depresją są bardziej skłonni angażować się w nieadaptacyjne strategie radzenia sobie, takie jak odcinanie się od emocji, ucieczka, unikanie czy ruminacje. Ludzie o wysokim poziomie optymizmu częściej angażują się w strategie radzenia sobie skoncentrowane na problemie, co z kolei wiąże się z wyższym poziomem szczęścia. Wyniki badań podłużnych wskazują, że stosowany sposób radzenia sobie wpływa na zmianę emocji.

6.2.6. Inteligencja emocjonalna

Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej wpływa na podejmowanie skutecznych sposobów radzenia sobie, sprzyja zdrowiu psychicznemu i rozwojowi społecznemu. Badacze kładą więc nacisk na potrzebę kształtowania i rozwoju inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna jest opisywana jako składowa inteligencji społecznej, ma czterekomponentową strukturę (Salovey, Mayer i Caruso, 2004). Na inteligencję emocjonalną składają się: zdolność spostrzegania, oceny i wyrażania emocji, wykorzystywania emocji w sposób trafny i przystosowawczy. Ponadto w obszarze inteligencji emocjonalnej znajduje się zdolność rozumienia emocji własnych i emocji innych ludzi, zdolność wzbudzania emocji i wykorzystywania ich w celu wspomagania aktywności poznawczej, a także umiejętność kontrolowania emocji. Dwa pierwsze komponenty mają charakter doświadczeniowej inteligencji emocjonalnej, kolejne określane są przez autorów jako strategiczna inteligencja emocjonalna. Anna Matczak (2006) wskazuje, że **inteligencja doświadczeniowa** związana jest z dostrzeganiem emocji, ich akceptowaniem oraz niejako „spontanicznym” kierowaniem się informacją, jaką te emocje niosą. Opiera się na empatii, czyli rozumieniu i akceptowaniu emocji własnych i innych osób, a także wyrażaniu emocji w działaniu. **Inteligencja strategiczna** ma charakter pewnej metazdolności człowieka do intelektualnej obróbki informacji emocjonalnych oraz do ich poznawczej kontroli i regulowania. Wysoki poziom inteligencji strategicznej sprzyja sukcesom i lepszemu radzeniu sobie z wymaganiami szkolnymi. Strategiczna inteligencja emocjonalna ujawniana jest przez jednostkę w wybranych sytuacjach. Wiedza na temat potencjałów lub deficytów

człowieka w zakresie inteligencji emocjonalnej pozwala na rozumienie ewentualnych trudności i niepowodzeń w kontaktach z ludźmi. Rozpoznanie własnych słabszych stron stanowić może punkt wyjścia doskonalenia i rozwijania inteligencji emocjonalnej (Malczak, 2006, s. 76; Jaworowska i Malczak, 2005)².

Inteligencja emocjonalna jest wskazywana jako właściwość ułatwiająca radzenie sobie ze stresem i pozwalająca zmniejszać jego negatywne skutki. Jest nieodzowna w procesie radzenia sobie człowieka w sytuacjach wymagających nawiązania kontaktów z innymi, rozumienia innych ludzi i właściwego reagowania. Osoby o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej chętnie biorą na siebie odpowiedzialność, są otwarte i towarzysko nastawione, dobrze radzą sobie w sytuacjach zawodowych, częściej wybierają aktywne sposoby radzenia sobie, są lubiane przez innych (Goleman, 2007). Inteligencja emocjonalna oraz związane z nią kompetencje społeczno-emocjonalne są jednymi z ważniejszych predyktorów sukcesu i radzenia sobie. Zdolność do rozumienia samego siebie, trafnego odczytywania zarówno własnych, jak i cudzych stanów emocjonalnych, a także umiejętności samoregulacyjne ułatwiają człowiekowi radzenie sobie z trudnościami oraz mobilizowanie się do wysiłku (Jaworowska i Malczak, 2005; Goleman, 2007). Wyniki badań potwierdzają związek pomiędzy inteligencją emocjonalną a osiąganiem sukcesów szkolnych i zawodowych (Schutte i in., 1998), ponadto podkreślają znaczenie inteligencji emocjonalnej dla dobrostanu psychicznego jednostki, jej satysfakcji z jakości relacji interpersonalnych i ogólnego zadowolenia z życia (Salovey, Mayer i Caruso, 2004).

W kontekście zasobów odrębnie rozpatruje się empatię, która rozumiana jest w różny sposób. William Ickes (1997) opisuje empatię wyłącznie jako proces poznawczy. Według Marka H. Davisa (1994) empatia obejmuje zarówno afekt, jak i podstawowe procesy poznawcze. Nancy Eisenberg (2005) podziela to rozumienie empatii, uznając przy tym, iż empatia obejmuje poznawcze spostrzeganie i rozumienie stanu emocjonalnego innej osoby i składniki afektywne. Podobnie Douglas Cohen i Janet Strayer (1996) definiują empatię jako proces obejmujący afekt i procesy poznawcze.

Rozróżnienie inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej i inteligencji emocjonalnej strategicznej pozwala dostrzegać różne zasoby człowieka w zakresie jego emocjonalnego funkcjonowania.

² Aleksandra Jaworowska i Anna Malczak (2005) opublikowały Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE) do badania inteligencji emocjonalnej u młodzieży i dorosłych w obrębie wyróżnionych wymiarów: inteligencji doświadczeniowej i strategicznej.

6.3. Status jednostki i psychofizjologiczne skutki stresu

W badaniach nad stresem coraz więcej uwagi poświęca się jego psychofizjologicznym aspektom w powiązaniu z funkcjonowaniem jednostki w sytuacjach społecznych. Opisanie psychofizjologicznej reakcji na stres pozwala na analizę symptomów odrętwienia emocjonalnego z całościowej perspektywy.

Jednym z pierwszych badaczy fizjologicznych skutków stresu był kanadyjski lekarz Hanse Selye. Prezentował on pogląd o istnieniu zarówno „złego”, jak i „dobrego” stresu, nazywanych przez niego odpowiednio „dystresem” i „eustresem”. Selye prowadził badania na szczurach (mimo iż nie posiadał zaawansowanych umiejętności techniczno-laboratoryjnych). W swoim eksperymencie wprowadzał zwierzęta w stan silnego stresu, nieudolnie łapiąc je, aby wstrzyknąć nieszkodliwą substancję fizjologiczną lub hormony. W zasadzie u wszystkich jego szczurów, łącznie z tymi, którym wstrzyknął nieszkodliwą sól fizjologiczną, rozwinęły się choroby i wystąpiły zaburzenia odporności. Naukowiec, świadom tego, że prawdopodobnie sam zestresował zwierzęta, nazwał stan, w jakim się znalazły, „ogólnym zespołem adaptacji” (Selye, 1974, 1977). Wyniki badań Selye’a miały pokazać, że „zły stres” prowadzi do obciążenia organizmu i może skutkować rozwinieniem się poważnych chorób.

Psychofizjologiczne skutki oddziaływania stresorów związane są z kaskadowością następujących po sobie procesów neurochemicznych. Największą rolę w odpowiedzi na stres odgrywają hormony, zwłaszcza adrenalina i kortyzol, które wydzielane przez dłuższy czas, zamiast pełnić funkcję przystosowawczą, działają na niekorzyść organizmu człowieka (Łuszczynska-Cieślak, Cieślak, Maśliński, Ziółkowska i Jędryka-Góral, 2001). Dzięki zaawansowanym technologiom badania mózgu odkryto, że efektem przedłużającej się reakcji „stresowej” organizmu jest kurczenie się neuronów i zanik komunikacji pomiędzy nimi. Sytuacja długotrwałego stresu powoduje także kurczenie się tkanek mózgu w korze płata przedczołowego i w hipokampie, które odgrywają kluczową rolę w uczeniu się, zapamiętywaniu i racjonalnym myśleniu. W efekcie dochodzi do zubożenia struktury i funkcji mózgu oraz spowolnienia procesów w nim zachodzących (Sapolsky, 2010).

Wyniki badań przeprowadzonych w ostatnich latach wskazują, że umiarkowane dawki stresu na wczesnym etapie rozwoju (od życia płodowego) pełnić mogą ochronną funkcję przed destrukcyjnym wpływem stresorów w kolejnych latach życia. Do konkluzji tej prowadzą między innymi wyniki badań nad wpływem stresu na dziecko podczas ciąży matki oraz w okresie dorastania sugerujące, iż doświadczany na wczesnym

etapie rozwoju umiarkowany stres uodparnia na negatywne skutki stresu w dorosłym życiu (por. Carmichael, 2009).

Robert Sapolsky (2004) z Uniwersytetu w Stanford podkreśla zależności pomiędzy statusem społecznym jednostki a fizjologią stresu. Podczas prowadzonych badań oraz w toku teoretycznych rozważań ukazał konsekwencje identyfikowanego przez człowieka statusu społecznego dla jego dobrostanu i funkcjonowania psychosomatycznego.

Według Roberta M. Sapolsky'ego (2004), hierarchiczne podporządkowanie jednostki w strukturze społecznej (*social subordination*) (rozumiane jako brak możliwości sprawowania kontroli i decydowania) wiąże się ze zwiększonym narażeniem na wysoki poziom fizycznych i psychologicznych stresorów. U osób, które nie mają możliwości decydowania o swoim życiu, dochodzi do chronicznej aktywacji reakcji stresowej, w rezultacie osoby te są bardziej narażone na choroby wywołane stresem. Zgodnie z danymi pozyskanymi z Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts, zdolność do zachowania przez mnichów buddyjskich stabilności psychicznej i spokoju ma charakter biologiczny, a nie mistyczny. Dowiedziono, że medytacja może naprawiać szkody związane ze stresem i sprzyjać pobudzaniu tych rejonów mózgu, które odpowiedzialne są za naukę i szczęście. Ponadto wpływa na uregulowanie zmienności sercowo-naczyniowej (por. także: Bernardi i in., 2001).

Klasyczny eksperyment przeprowadzony na zamkniętych w klatce szczurach zmuszonych do biegania w kole pokazał, że zdrowie i życie zwierząt zależne było nie od czynności, jaką wykonywały, ale od możliwości decydowania o swojej aktywności. Podczas eksperymentu szczury umieszczono w ten sposób, że pierwszy z nich mógł biegać, kiedy miał ochotę. Natomiast drugi zaprzęgnięty do pierwszego biegał uzależniony od decyzji towarzysza. Zaobserwowano, że w mózgu pierwszego szczura, który miał kontrolę nad swoją aktywnością, pojawiały się nowe komórki nerwowe. Natomiast drugi szczur utracił część neuronów, ponieważ robił co prawda coś, co powinno być pożyteczne dla jego mózgu (aktywność fizyczna), ale nie miał nad tym kontroli (podaję za: Carmichael, 2009).

Nawet jeśli reakcja organizmu w odpowiedzi na stres wydaje się adaptacyjna, to jednak chroniczny stres jest zwykle patogeniczny. Kiedy energia do obrony jest stale aktywowana i nie jest oszczędzana, może to prowadzić do atrofii mięśni, chronicznego zmęczenia i zwiększenia prawdopodobieństwa zachorowania na choroby metaboliczne (na przykład cukrzycę) (Sapolsky, 2004, 2010). Wzmożone napięcie mięśniowe, które naszym przodkom pomagało w ucieczce, stale podwyższone ciśnienie krwi oraz zaburzenia metaboliczne spowodowane stresem niszczą układ sercowo-naczyniowy współczesnego człowieka, stopniowo prowadząc

między innymi do chorób układu krwionośnego i innych chorób degeneracyjnych.

Ludzie aktywują reakcję stresu zwykle z powodów psychologicznych, czyli wtedy, kiedy nie istnieje realne zagrożenie dla ich zdrowia i życia. Sytuacje chronicznego przeżywania stresu są charakterystyczne dla „społecznie zaawansowanych gatunków”, u których stresorami są wyłącznie psychologiczne bodźce. Odpowiedź na stres jest adaptacyjna, jeśli stresor ma charakter realny. Jeśli jednak zagrożenie pojawia się wyłącznie w umyśle człowieka (na przykład ktoś obawia się, że nie zdąży wykonać pracy terminowo, lub sądzi, że jego praca nie została doceniona), wówczas kosztowna reakcja stresu zostaje uruchomiona bez powodu. Psychologicznymi stresorami mogą być bieżące doświadczenia (na przykład przemawianie publiczne) lub też doświadczenia oddalone w czasie i przestrzeni (na przykład wojna na innym kontynencie, rozmyślanie o swojej śmierci, lęk przed przyszłością, lęk przed odrzuceniem). Stres fizjologiczny może być mierzony. Monitoruje się wówczas zmiany parametrów poszczególnych narządów lub układów, na przykład układu sercowo-naczyniowego (Maddi, 1999; Wilczyńska i De Meester, 2011). Według Sapolsky’ego, o wystąpieniu stresu psychologicznego decydują:

- brak przewidywalności stresora;
- brak kontroli nad sytuacją;
- brak możliwości „zastępowania” lub „odreagowania” frustracji;
- interpretacja bodźców stresowych;
- brak wsparcia społecznego.

Zachowanie człowieka wiąże się z jego miejscem w hierarchii społecznej. Im bardziej podporządkowana i zależna jest pozycja jednostki, tym bardziej sytuacje, w których uczestniczy, wpływać mogą na niekorzystne zmiany fizjologiczne w organizmie (zmiany w poziomie katecholamin i glikokortykoidów). Zagrożenie utratą dotychczas zajmowanej wysokiej pozycji wywołuje najbardziej intensywne reakcje fizjologiczne (Sapolsky, 2004).

Według badaczy, rolę pośredniczącą pomiędzy potencjalnymi przyczynami a skutkami stresu pełni wsparcie społeczne. Ludzie otoczeni wspierającym środowiskiem zdają się w mniejszym stopniu doświadczać sytuacji stresowych, są zdrowsi niż osoby wystawione na działanie stresu, które nie mają możliwości uzyskania wsparcia (Łuszczynska, 2004).

Zwiększoną podatność na stres i choroby związane ze stresem obserwuje się u ludzi o przeciętnym lub niskim statusie socjoekonomicznym. Zjawisko to nie jest związane z rzeczywistym dostępem do służby zdrowia ani z różnicami w stylu życia (takimi jak wyższy wskaźnik palenia papierosów, niekorzystna dieta, siedzący tryb życia). Ocena uwarunkowań psychospołecznych jednostki wynika nie z obiektywnej różnicy w statusie socjoekonomicznym pomiędzy jednostką a innymi, ale z subiektywnego

„poczucia biedy” czy odrzucenia. Sytuacja odczuwania niskiego statusu socjoekonomicznego ma miejsce, gdy jednostka spostrzega nierówności w dochodach, zmniejszony poziom zaufania w obrębie lokalnej społeczności, przejawia zwiększone poczucie wyobcowania lub brak przynależności. W sytuacji dużych różnic pomiędzy dochodami członków małej społeczności ludzie zwykle mają tendencję do zmniejszania swoich inwestycji w społeczność (i oczekiwania inwestycji od społeczności), co prowadzić może do spadku jakości życia całej grupy (Sapolsky, 2010).

Koncepcja Sapolsky’ego wydaje się interesująca z dwóch powodów: po pierwsze, łączy aspekty funkcjonowania społecznego z aspektami fizycznego zdrowia człowieka, podkreślając wpływ pierwszego na fizjologię człowieka i możliwość badania stresu poprzez pomiary psychofizjologiczne. Po drugie, koncepcja ta ukazuje wpływ subiektywnie spostrzeganego przez jednostkę miejsca w strukturze społecznej oraz relacji łączących ją z otoczeniem na psychofizjologiczne aspekty funkcjonowania człowieka (radzenia sobie). W tym kontekście rozpatrywane może być także zagadnienie podejmowania „stresogennych” strategii zaradczych w odpowiedzi na stresory. Zagadnienie to wydaje się istotne dla rozpatrywania przesuniętych w czasie konsekwencji radzenia sobie (lub nieradzenia sobie) w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym.

6.4. Stres i napięcie (*strain*) a radzenie sobie

W obszarze badań nad stresem pojęcie „stres” rozumiane jest na różne sposoby: jako zewnętrzny bodziec lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach (sytuacja trudna), także jako emocjonalna wewnętrzna reakcja człowieka (strach, lęk, złość, wrogość i inne), doświadczana w obliczu określonego zdarzenia, oraz sprzężone z tą reakcją stany fizjologiczne i biochemiczne, przekraczające bazowy poziom aktywacji (por. Strelau, 1996). Stres jest również opisywany jako relacja pomiędzy czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka, polegająca na zakłóceniu lub zapowiedzi zakłócenia równowagi pomiędzy wymaganiami (ze strony otoczenia lub wynikającymi z własnych standardów) a możliwościami sprostania im przez człowieka.

Badacze studiujący psychofizjologiczne uwarunkowania i konsekwencje reagowania na stresory rozróżniają pojęcia *stress* i *strain*. Pierwsze jest odpowiednikiem stanu psychologicznego nazywanego także „stresem umysłu” (*mind stress*) (presja psychiczna), drugie oznacza stan napięcia organizmu (*body strain*) (napięcie fizjologiczne). Wprowadzenie tych pojęć

pozwala rozróżnić reagowanie na stresory na poziomie psychologicznym i reagowanie na stresy na poziomie fizjologicznym.

Strain, w dosłownym tłumaczeniu „napięcie”, jest identyfikowane przez monitorowanie zmian fizjologicznych (na przykład odbiegających od normy przyjętej dla danej płci i wieku). Napięcie może być doświadczane jako psychiczny nacisk (*stress*) przejawiający się fizjologicznie w postaci wegetatywnego naprężenia (*tonus*), związanego z reakcją na wymagania psychiczne. Zjawiska takie jak zawyżone ciśnienie krwi, zaniżona częstotliwość bicia serca, zaburzony poziom hormonów stają się obiektywnym sygnałem zmian lub zagrożenia zmianami (Maddi, 1999; Halberg i in., 2003; Sosnowski, 2002; Sapolsky, 2004). Stres psychologiczny, a następnie fizjologiczny przyczyniają się do podjęcia przez człowieka określonego działania pozwalającego na przywrócenie stanu psychofizjologicznego do normy.

Wyniki badań prowadzonych w obszarze neuropsychologii i neurochemii w ostatnich dwóch dekadach (Crawford, Bazinet i Sinclair, 2009; Fontani i in., 2005) dowodzą, że podatność na choroby degeneracyjne, w tym wywołane stresem, może być związana z proporcją określonych komponentów w składzie biochemicznym komórek człowieka. Przegląd wyników badań wskazuje na rolę odżywiania i jego wpływ na spadek odporności organizmu człowieka na choroby degeneracyjne na przestrzeni ostatnich kilkuset lat (De Meester, 2009; Wilczyńska-Kwiatkiewicz, De Meester, Singh i Łapiński, 2010). Obserwowane zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym i poznawczym człowieka kojarzone są ze zmianą składu komórek i obniżeniem ochronnych zasobów neurochemicznych organizmu (Wilczyńska, 2012).

Napięcie jest automatyczną reakcją organizmu na wystąpienie stresorów, ale może także być efektem realizowania określonej strategii radzenia sobie w odpowiedzi na stres lub wyzwania życia codziennego (Eliasz i Wrześniewski, 1988; Wilczyńska i De Meester, 2011). Radzenie sobie skoncentrowane na problemie może odzwierciedlać reakcje typowe dla osoby przejawiającej wzór zachowań typu A (WZA). Podejmowanie działań charakteryzujących się nadmierną czujnością, odpowiedzialnością i poczuciem presji czasu związane jest z podwyższonym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, układu pokarmowego i choroby reumatycznej (podaję za: Eliasz i Wrześniewski, 1988, s. 27). Koncentracja na doznaniach emocjonalnych może powodować zmniejszenie nieprzyjemnych uczuć lub cierpienia, ale może także łączyć się ze zwiększonym poczuciem własnej bezradności. Przebieg reakcji na stres regulowany jest również chronobiologicznymi rytmami, związanymi z różnym funkcjonowaniem organizmu (wydzielanie hormonów) w poszczególnych porach doby, miesiąca i innych (Terelak, 2008).

Powiązania między psychospołecznym funkcjonowaniem a pracą układu sercowego człowieka były badane blisko sto lat temu przez amerykańskiego psychologa i fizjologa Waltera B. Cannona (1970). Kilka lat później Paul A. Obrist (1976) opublikował pracę, w której wyjaśniał zmienność sercową teorią aktywnego lub pasywnego zaangażowania w radzenie sobie ze stresem. Zgodnie z tą teorią, aktywne radzenie sobie powoduje wzrost częstości skurczów serca i skurczowego ciśnienia krwi, natomiast bierne radzenie sobie wpływa na obniżenie parametrów sercowych.

Zjawisku odbudowywania utraconej relacji towarzyszyć może może tzw. stres reparacyjny, związany z podejmowaniem przez jednostkę aktywnych działań mających na celu przywrócenie do grupy, pomimo antycypowania ewentualnej kolejnej porażki (Corr, 2005). Na sytuacje niepewności behawioralnej szczególnie wrażliwe są serce i układ krążenia. Nowa sytuacja zadaniowa lub nowe wyzwanie społeczno-poznawcze związane z niepewnością powodują wzrost aktywności pracy serca, a następnie stopniowe jej zmniejszanie (Carroll, Turner i Hellawell, 1986). Monitorowanie zmienności sercowo-naczyniowej pozwala na wgląd w większość procesów psychicznych, poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych człowieka (Corr, 2005; Sosnowski, 2002).

Największy wzrost aktywności pracy serca zaobserwowano u ludzi angażujących się w zadania o charakterze poznawczym na wysokim poziomie (większy niż w zadania łatwe lub niemożliwe) (Allen i Crowell, 1989). Wielu autorów analizuje ten wynik w aspekcie radzenia sobie ze stresem. Niektórzy sugerują, że zależność ta ma raczej związek z rodzajem wykonywanych zadań (Ciarkowska, 1992; Sosen, Van Der Molen, Jennings i Van Beek, 2000; Sosnowski, 2002).

Na podstawie stworzonej przez siebie koncepcji odrzucenia-przyjęcia przez środowisko (*intake-rejection of environment*) John Lacey wysunął hipotezę, że w przypadku skierowania uwagi na elementy otoczenia, takie jak muzyka, lub inne zadania percepcyjne może nastąpić u człowieka zwolnienie pracy serca (deceleracja). Natomiast odwrócenie uwagi od bodźców zewnętrznych (mogących działać jak dystraktory) powoduje przyspieszenie (akcelerację) pracy serca (Lacey, 1967). Badacze (Schwartz i Higgins, 1971) wykazali, że przyspieszenie pracy serca następuje również wtedy, gdy badani wyobrażają sobie określoną czynność (na przykład związaną z bieganiem). Autorzy badań zwracają uwagę na fakt, że stan psychiczny człowieka i jego relacje z otoczeniem uzależnione są także od neurochemicznych i psychofizjologicznych aspektów funkcjonowania jednostki.

6.5. Podsumowanie

Rozpatrywanie znaczenia stresu — zarówno na poziomie psychologicznym (*mind stress*), jak i na poziomie fizjologicznym (*body strain*) — pozwala zobrazować wpływ stresorów oraz radzenia sobie na zdrowie i funkcjonowanie psychofizjologiczne człowieka. Zaprezentowane tu ujęcie wskazuje na możliwość minimalizowania wpływu stresu na jednostkę przez podejmowanie ewentualnych działań prewencyjnych lub interwencyjnych na poziomie psychologicznym (*mind stress*), ale także na możliwość ograniczania konsekwencji stresu za pomocą regulowania procesów fizjologicznych (*body strain*).

Efektywne radzenie sobie na poziomie stresu psychologicznego wymaga zaangażowania pomocnych zasobów. Poczucie dostępności tych zasobów może zmieniać się w zależności od tego, jak jednostka spostrzega swoją sytuację oraz własne możliwości poradzenia sobie. W sytuacji nagromadzenia rzeczywistych stresujących wydarzeń (na przykład splotu dramatycznych okoliczności społecznych) podejmowanie działań przynoszących odprężenie na poziomie fizjologicznym (na przykład obniżenie ciśnienia krwi lub podwyższenie częstotliwości bicia serca) jest skutecznym sposobem przywrócenia stanu psychofizjologicznego do normy.



Młodzież i procesy radzenia sobie

W literaturze ostatnich kilkunastu lat opisywane są różne sposoby radzenia sobie młodzieży ze stresem, uzależnione od stopnia wolicjonalności oraz zaangażowania jednostek w proces radzenia sobie.

Bruce E. Compas, Jennifer K. Connor-Smith, Heidi Saltzman, Alexandria Harding Thomsen i Martha E. Wadsworth (2001) opisali radzenie sobie młodzieży jako jeden z aspektów szerszej kategorii procesów związanych z samoregulacją. Autorzy ci ujmują radzenie sobie (*coping*) jako „świadome, celowe wysiłki zmierzające do regulacji emocji, myślenia, zachowania, fizjologicznych reakcji i środowiska w odpowiedzi na stresujące wydarzenia lub okoliczności” (tamże, s. 89). Procesy regulacji zależne są od indywidualnego poziomu rozwoju biologicznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego jednostki. Indywidualny poziom rozwoju warunkuje dostępność zasobów i zestaw zachowań zaradczych (*coping responses*), których jednostka może użyć.

Na procesy regulacji składa się wiele reakcji, na przykład inicjowanie, kończenie lub opóźnienie, zmiany lub modyfikacja zawartości czy formy, także próby modulacji intensywności myśli, emocji i zachowania, ponadto fizjologiczne reakcje oraz kierowanie (przekierowanie) myśli i zachowań na nowy cel.

7.1. Rodzaje radzenia sobie

Zachowania związane z radzeniem sobie młodzieży dzielone są ze względu na wymiary radzenia sobie: zależne od woli (*voluntary*) versus niezależne od woli (*involuntary*); zaangażowane, polegające na zbliżaniu się do stresora (*engagement coping*) versus niezaangażowane, odłączone od stresora (*disengagement coping*).

Niezależne od woli reakcje na stres ujawniają się we wczesnym dzieciństwie, taką reakcją jest na przykład wrodzona reakcja uspokojenia jako reakcja niemowląt na sacharozę; reakcja ta facylituje wczesną samoregulację emocji.

Kontrolowane strategie radzenia sobie pojawiają się wraz z dojrzewaniem układu nerwowego w okresie średniego dzieciństwa. Pierwsze strategie wiążą się z zachowaniami ukierunkowanymi na wyciszenie negatywnych emocji, poszukiwanie wsparcia i uzyskiwanie ukojenia od innych osób, a także wycofanie się z sytuacji zagrożenia. Dziecko używa materialnych przedmiotów, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i ukojenia.

W okresie wczesnego i średniego dzieciństwa, wraz z rozwojem zdolności metapoznania i zdolności językowych, jednostka zaczyna korzystać z bardziej złożonych sposobów osiągania celu. Należą do nich: restrukturyzacja problemowej sytuacji, reprezentacje poznawcze nieobecnego opiekuna, użycie mowy wewnętrznej do ukojenia negatywnych emocji i tworzenie nowych rozwiązań problemów. W okresie późnego dzieciństwa i adolescencji dostępne stają się kolejne, bardziej zróżnicowane i elastyczne metody radzenia sobie (opisane szerzej w rozdziale 7.4.) (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen i Wadsworth, 2001).

Radzenie sobie polegające na zbliżaniu się do stresora to zespół reakcji zorientowanych na oddziaływanie na źródła stresu lub na myśli i emocje związane ze stresem (na przykład poszukiwanie wsparcia lub rozwiązania problemu). Oddalanie się od stresora wiąże się z reakcjami zorientowanymi na uniknięcie stresora lub myśli i emocji z nim związanych (na przykład zaprzeczanie, wycofywanie się, odwracanie uwagi od źródła stresu). Jennifer K. Connor-Smith, Bruce E. Compas, Martha E. Wadsworth, Alexandria Harding Thomsen i Heidi Saltzman (2000) wskazują, że procesy kontroli pierwotnej zaangażowanej (*primary control engagement coping*) polegają na rozwiązywaniu problemów, charakteryzuje je ekspresja emocjonalna i modulacja emocji. Procesy kontroli wtórnej zaangażowanej (*secondary control engagement coping*) polegają na restrukturyzacji poznawczej, wyrażają się w pozytywnym myśleniu, akceptacji, odwracaniu uwagi. Radzenie sobie przez wycofywanie się (*disengagement coping*) polega na myśleniu życzeniowym i zaprzeczaniu (tamże).

W obrębie strategii stosowanych przez młodzież, w których kryterium jest wolicjonalność, wyróżniane są: mimowolna odpowiedź na stres (*involuntary responses*) oraz wysiłki wolicjonalnego radzenia sobie (*volitional coping efforts*) (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen i Saltzman, 2000). Pierwszy rodzaj strategii odnosi się do wszystkich reakcji organizmu na stres, bez względu na stopień kontroli czy świadomości woli tych reakcji (na przykład Eisenberg, Fabes i Guthrie, 1997). Drugi

obejmuje radzenie sobie ograniczone tylko do tych reakcji, które związane są z dobrowolnością, wolicjonalnymi wysiłkami radzenia sobie i ze świadomą kontrolą (Lazarus i Folkman, 1984). Zależne od woli sposoby radzenia sobie (*coping response*), które łączą się ze zbliżaniem się do stresora, można podzielić dalej ze względu na cele: zorientowane na uzyskanie pierwotnej lub wtórnej kontroli (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen i Wadsworth, 2001).

7.2. Funkcje radzenia sobie

Radzenie sobie ze stresem ma na celu utrzymanie, zwiększenie lub zmianę poczucia osobistej kontroli nad środowiskiem i/lub nad swoimi reakcjami. Pierwotna kontrola radzenia sobie (*primary coping control*) obejmuje próby radzenia sobie zmierzające do oddziaływania na obiektywne wydarzenia lub warunki środowiskowe (na przykład rozwiązanie problemu) lub do bezpośredniej regulacji własnych emocji (na przykład regulowana ekspresja emocjonalna) (Rothbaum, Weisz i Snyder, 1982). Wtórna kontrola radzenia sobie (*secondary coping control*) odnosi się do radzenia sobie za pomocą możliwie najlepszego dopasowania się jednostki do zastanych warunków środowiskowych (akceptacja lub restrukturyzacja poznawcza).

Porzucona kontrola (*relinquished control*) oznacza niepodejmowanie prób poradzenia sobie (Weisz, McCabe i Denning, 1994).

Szerokie ujmowanie kategorii radzenia sobie służy porządkowaniu nadrzędnych charakterystyk reakcji na stres. Rozległe kategorie nie uwzględniają złożoności różnych podkategorii radzenia sobie przez młodzież, które mogą różnić się ze względu na intencje i efekty. Według Tima S. Ayersa, Irvina N. Sandiera, Stephena G. Westa i Marka W. Roosy'ego (1996), radzenie sobie przez młodzież można podzielić na:

- aktywne (*active coping*) — podejmowanie decyzji, bezpośrednie rozwiązywanie problemów, poszukiwanie zrozumienia u innych, pozytywna restrukturyzacja poznawcza;
- wsparcie społeczne (*social support*) — poszukiwanie wsparcia zorientowanego na emocje i rozwiązywanie problemów;
- odwracanie uwagi (*distraction*) od stresora — rozmaite działania zmierzające do odwrócenia uwagi i fizycznego rozładowania energii na przykład poprzez wysiłek fizyczny;
- unikanie (*avoidance*) stresora (poznawcze i behawioralne).

Autorzy udowadniają, że takie wyróżnione cztery kategorie radzenia sobie przez dzieci i młodzież lepiej odzwierciedlają sposoby radzenia sobie

tej grupy ze stresorami niż podział na strategie koncentrujące się na problemie lub na emocjach (Lazarus i Folkman, 1984).

7.3. Stresory, wiek a rozwiązywanie problemów

Do grupy najczęściej wymienianych przez dzieci i młodzież problemów oraz źródeł stresu należą problemy szkolne, problemy związane z domem rodzinnym (rodzice i relacje pomiędzy nimi) oraz kontakty z rówieśnikami (przyjaciele i pierwsze związki) (por. Talik i Szewczyk, 2009; Guskowska, 2003).

Chłopcy częściej zgłaszają kontakt ze stresorami związanymi ze szkołą, a dziewczęta – trudności interpersonalne. Najbardziej powszechne, wymieniane przez adolescentów obu płci są wymagania szkolne, strach przed porażką, strach przed sukcesem, inicjowanie przyjaźni oraz konflikty rówieśnicze (Guskowska, 2003; Ribner, 2005).

Wyniki badań porównawczych przeprowadzonych z udziałem osób dorosłych ujawniły, iż predyktorami silnego stresu osób dojrzałych są trudności dnia codziennego (*daily hassles*), różne jakościowo od zgłaszanych przez młodzież problemów interpersonalnych i szkolnych (Lazarus, DeLongis, Folkman i Gruen, 1983).

Młodsze dzieci polegają bardziej na rozwiązaniach skoncentrowanych na problemie. Wykorzystanie strategii skoncentrowanych na emocjach (*emotion focused coping*) zwiększa się z wiekiem i poziomem rozwoju. Strategia oparta na emocjach pojawia się w okresie późnego dzieciństwa, a częstotliwość jej stosowania wzrasta aż do momentu późnej adolescencji. Jest szczególnie użyteczna w sytuacjach, na które jednostka nie ma wpływu lub kiedy podjęcie działań jest oceniane przez nią jako nieefektywne (Frydenberg i Lewis, 2000a).

Elastyczność w przedstawianiu się, czy też adekwatnym wyborze jednej z dwóch strategii radzenia sobie ze stresem jest uważana za główny czynnik sprzyjający psychologicznemu przystosowaniu się jednostki do sytuacji (*emotion / problem focused*). Dzieci, które łatwo „przełączają się” pomiędzy dwoma typami radzenia sobie i adekwatnie używają ich w sposób elastyczny, są opisywane jako bardziej kompetentne społecznie. Im młodsze dziecko, tym mniejsza elastyczność w „przełączaniu się”, nawet wtedy, gdy jest to bardziej adaptacyjne (Pincus i Friedman, 2004).

Wyniki badania Johna R. Weisza, Mary Ann McCabe i Marie D. Denning (1994) pokazały, że dzieci, które często używają strategii skoncentrowanych na emocjach, w reakcji na sytuacje trudne do kontrolowania są bardziej przystosowane społecznie.

W sytuacjach, w których możliwe jest kontrolowanie stresora, dzieci częściej używają strategii skoncentrowanych na problemie. Młodzież i dzieci, które w sytuacjach interpersonalnych możliwych do kontrolowania stosowały strategie radzenia skoncentrowane na problemie, przejawiają mniej problemów behawioralno-emocjonalnych; wykorzystywane w podobnych sytuacjach strategie skoncentrowane na emocjach były pozytywnie skorelowane z problemami emocjonalnymi.

George Spivack i Myrna B. Shure (1982 — podają za: Pincus i Friedman, 2004) sugerowali, że dla dzieci, dopóki nie opanują one sposobów radzenia sobie z własnymi uczuciami, bardziej przystosowawcze mogą być sposoby radzenia sobie skoncentrowane na regulacji emocji w sytuacjach „stresu interpersonalnego”.

7.4. Style i strategie radzenia sobie młodzieży

Badacze podjęli się opisania najbardziej powszechnych stresorów dla młodzieży w wieku 14–17 lat. Jako główne źródła stresu młodzież w tym wieku wymienia: sytuacje interpersonalne związane z funkcjonowaniem w szkole, w domu oraz w relacjach z rówieśnikami (Stark, Spirito, Williams i Guevremont, 1989 — podają za: Pincus i Friedman, 2004; por. Talik i Szewczyk, 2009; Guszkowska, 2003).

W badaniach podłużnych Erica Frydenberg i Ramon Lewis (2000) prześledzili, w jaki sposób zmieniają się strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez młodzież pomiędzy 12. a 17. rokiem życia. Najczęściej występujące podzielną na trzy ogólne kategorie: osiągnięcia (*achievement*), związki (*relationship*) oraz sprawy społeczne (*social issues*) (Frydenberg i Lewis, 1999 — podają za: Frydenberg i Lewis, 2002).

Analiza sposobu postrzegania wydarzeń jako stresowych oraz radzenia sobie z nimi pokazała, że dziewczęta zgłaszają wyższy niż chłopcy poziom nasilenia stresu, zarówno we wczesnych, jak i w późniejszych latach szkoły średniej. Identyfikowane przez dziewczęta stresory dotyczą zazwyczaj relacji rówieśniczych bądź rodziny. Dziewczęta postrzegają wydarzenia stresowe jako bardziej ekstremalne i intensywne, dotyczy to wydarzeń zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Chętniej sięgają po wsparcie społeczne (rodzina, rówieśnicy), jednak rzadziej niż chłopcy zwracają się po profesjonalną poradę. Chłopcy częściej używają humoru jako strategii radzenia sobie, podczas gdy dziewczęta skupiają się na relacjach interpersonalnych, relacjach z rodzeństwem, rodzicami, przyjaciółmi i osobami dorosłymi (Patterson i McCubbin, 1987; Frydenberg i Lewis, 1993b).

Młodzież używa aktywnych technik odwracania uwagi (*active distraction*); na przykład uprawia w tym celu sport i wykonuje ćwiczenia fizyczne. Wraz z wiekiem dziewczęta ograniczają stosowanie strategii aktywnych, zwiększają natomiast wykorzystanie biernych technik odwracania uwagi (*passive distraction*), takich jak czytanie, słuchanie muzyki, spanie, czyli form relaksu (Groer, Thomas i Schoffner, 1992). Chłopcy prezentują się jako mniej otwarci i mniej chętnie dzielący się swoimi problemami, jednak oceniają problemy bardziej optymistycznie oraz nie wycofują się z trudnych sytuacji i rzadziej rezygnują z prób ich rozwiązania. Zauważono, że w sytuacjach, gdy pojawiają się poważne trudności, które nie mogą być rozwiązane „od razu”, młodzież częściej sięga po używkę.

Dziewczęta używają częściej nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem, takich jak redukowanie napięcia, ignorowanie problemu czy też samoobwinianie. Chłopcy mają tendencję do poszukiwania relaksacyjnych rozwiązań lub podejmowania fizycznej aktywności, ale także często ignorują problemy oraz nie ujawniają uczuć. Dziewczęta częściej niż chłopcy przyznają, że nie mają żadnej strategii radzenia sobie z problemami (Frydenberg i Lewis, 2000a).

Wyniki innego badania podłużnego, którym objęto młodzież w wieku 13 lat, wykazały, że stosowane przez chłopców strategie: zwrot ku religii lub szukanie wsparcia u przyjaciół, związane są ze słabą adaptacją w środowisku, natomiast u dziewczynek strategie te wiążą się z ich dobrą adaptacją w środowisku (Feldman, Fisher, Ransom i Dimiceli, 1995).

Wraz z wiekiem zwiększa się częstotliwość używania przez adolescentów produktywnych strategii. Jak zauważono, największe przesunięcie w strategiach radzenia sobie następuje pomiędzy 14. a 16. rokiem życia (zwiększenie repertuaru i liczby strategii radzenia sobie — zarówno tych produktywnych, jak i nieproduktywnych). To wskazówka, że okres ten może być związany z refleksją młodzieży nad stylem radzenia sobie i efektywnością stosowanych strategii. Od mniej więcej 14. roku życia zwiększa się wykorzystywanie strategii poszukiwania społecznego wsparcia oraz redukowania napięcia. Przy czym dziewczęta mają tendencję do używania coraz większej liczby dysfunkcyjnych strategii; w przypadku chłopców taka tendencja nie występuje (Frydenberg i Lewis, 2000a). Wynik ten okazuje się spójny z innymi, mianowicie: dziewczęta w wieku średniej adolescencji mają niższe niż chłopcy poczucie własnej wartości. Rezultat ten jest wyjaśniany znaczną wrażliwością dziewczyn na przekaz kulturowy (w tym media), w którym podkreśla się wyidealizowany wizerunek kobiety.

Młodzież około 16. roku życia częściej podejmuje społeczną aktywność, poszukuje duchowego wsparcia i fizycznej rekreacji, a także profesjonalnej pomocy. Erica Frydenberg i Ramon Lewis (2000a) wykazali, że wraz z wiekiem u młodzieży (zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt)

wzrasta liczba stosowanych strategii związanych z obwinianiem siebie lub niepodjęciem próby poradzenia sobie. Im starsza młodzież, tym bardziej skłonna do samoobwiniania, a także do stosowania strategii redukcji napięcia poprzez picie alkoholu czy objadanie się. Starsi adolescenti są również mniej skłonni do ciężkiej pracy i poszukiwania profesjonalnego wsparcia.

Erica Frydenberg i Ramon Lewis (2000a) sporządzili listę 18 strategii wykorzystywanych przez adolescentów (*Adolescent Coping Scale*) do radzenia sobie w ramach trzech głównych stylów radzenia sobie. Autorzy wyróżniają następujące trzy kategorie stylów radzenia sobie (*coping*) (tamże, s. 731):

1. Rozwiązywanie problemów — określane jako produktywne radzenie sobie, poprzez rozwiązywanie problemu na różne sposoby (*solving the problem*).
2. Nieproduktywne radzenie sobie — niezdolność do poradzenia sobie lub unikanie radzenia sobie (*non-productive coping*).
3. Odniesienie do innych — zwracanie się po pomoc do innych osób, korzystanie ze wsparcia osób z otoczenia lub przyłączanie się do organizacji (*reference to others*).

Wyróżnione style łączą kombinacje różnych strategii zachowań:

Rozwiązywanie problemów obejmuje osiem strategii ukierunkowanych na rozwiązanie problemu, przy założeniu zachowania przez jednostkę optymistycznego nastawienia oraz poczucia swobody w społecznych relacjach z innymi. Są to: (1) poszukiwanie wsparcia społecznego, (2) koncentracja na rozwiązaniu problemu, (3) rekreacja sportowa (uprawianie sportu, utrzymywanie zdrowia i dbałość o sylwetkę), (4) znalezienie relaksującej rozrywki lub hobby (między innymi słuchanie muzyki, czytanie, rysowanie), (5) inwestowanie w bliskie przyjaźnie, (6) dążenie do przynależenia (troska o relacje, poprawa relacji z innymi), (7) osiąganie rezultatu poprzez ciężką pracę i pragnienie osiągnięć (ambicja), (8) skupianie się na pozytywach.

Nieproduktywne radzenie sobie obejmuje osiem strategii związanych z unikaniem lub niezdolnością do radzenia sobie. Są to: (1) zamartwianie się, (2) usilne dążenie do przynależenia (w kontekście troski o to, o co myślą inni), (3) myślenie życzeniowe, (4) nieradzenie sobie (nieostrzeganie możliwości poradzenia sobie, niezdolność do podzielenia się problemem i rozwój objawów psychosomatycznych), (5) ignorowanie problemu, (6) redukcja napięcia (poprzez używanie alkoholu i papierosów), (7) zamknięcie się w sobie, (8) obwinianie się.

Odniesienie do innych zawiera cztery strategie, charakteryzuje się zwracaniem się o pomoc i/lub wsparcie do innych, zarówno rówieśników, profesjonalistów, jak i Boga (bóstw). Strategie stosowane w ramach

odniesienia do innych to: (1) poszukiwanie wsparcia społecznego, (2) poszukiwanie wsparcia duchowego, (3) szukanie profesjonalnej pomocy i (4) podejmowanie akcji społecznych.

W tabeli 1 zestawiono poszczególne strategie radzenia sobie wyróżnione przez badaczy.

Tabela 1

Strategie radzenia sobie

Lp.	Nazwa strategii	Charakterystyka	Przykład
1	2	3	4
1.	Poszukiwanie wsparcia (<i>seek social support</i>)	skłonność do dzielenia się swoimi problemami z innymi oraz uwzględnianie pomocy ze strony innych w rozwiązaniu problemu	<i>Porozmawiaj z innymi ludźmi w celu uzyskania pomocy w rozwiązaniu problemu</i>
2.	Skupienie się na rozwiązaniu problemu (<i>focus on solving the problem</i>)	skupienie się na problemie i próba jego rozwiązania poprzez systematyczne zdobywanie coraz większej wiedzy na temat problemu oraz rozważanie różnych opcji i punktów widzenia	<i>Pracuj nad rozwiązaniem problemu najlepiej, jak potrafisz</i>
3.	Osiąganie rezultatu za pomocą ciężkiej pracy (<i>work hard and achieve</i>)	strategia charakteryzująca się zaangażowaniem jednostki, ambitnymi planami (pragnieniem osiągnięć) oraz pracowitością	<i>Ciężko pracuj</i>
4.	Zamartwianie się (<i>worry</i>)	objawy wskazują na niepokój związany z ogólnie pojętą przyszłością, a zwłaszcza obawą o szczęście w przyszłości	<i>Martw się o to, co wydarzy się w przyszłości</i>
5.	Inwestowanie w przyjaciół (<i>invest in close friends</i>)	zaangażowanie się w bliski, zażyły związek z drugą osobą	<i>Spędzaj więcej czasu z dziewczyną/chłopakiem/przyjacielem</i>
6.	Poczucie przynależności (<i>to belong</i>)	dbanie i troszczenie się o swoje relacje z innymi ludźmi w ogólnym sensie, ale także troska i niepokój o to, co pomyślą inni	<i>Popraw swoje relacje z innymi</i>
7.	Myślenie życzeniowe (<i>wishful thinking</i>)	opiera się na przejawianiu nadziei i oczekiwaniu pozytywnego rezultatu	<i>Spodziewaj się najlepszego</i>
8.	Działania społeczne (<i>social action</i>)	informowanie innych o problemie i pozyskiwanie pomocy/wsparcia poprzez pisanie petycji lub organizowanie akcji społecznych, takich jak zebrania lub wiece	<i>Dołącz do grupy ludzi, którzy mają ten sam problem</i>

cd. tab. 1

1	2	3	4
9.	Redukowanie napięcia (<i>tension reduction</i>)	podejmowanie prób pocucia się lepiej poprzez zredukowanie napięcia	<i>Poczuje się lepiej dzięki picciu alkoholu, paleniu papierosów, „trawki”</i>
10.	Nieradzenie sobie z problemem (<i>not cope</i>)	elementy odzwierciedlające niezdolność jednostki do radzenia sobie z problemem oraz rozwój objawów psychosomatycznych	<i>Nie mam sposobu, żeby poradzić sobie z tą sytuacją</i>
11.	Ignorowanie problemu (<i>ignore the problem</i>)	świadome wyparcie problemu i rezygnacja połączona z akceptacją, iż nie ma sposobu, żeby poradzić sobie z problemem	<i>Zignoruj problem</i>
12.	Obwinianie siebie (<i>self-blame</i>)	jednostka uważa siebie za odpowiedzialną za dane zmartwienie lub troskę	<i>Akceptuję, iż jestem odpowiedzialny za dany problem</i>
13.	Zamknięcie się w sobie (<i>keep to self</i>)	wycofanie się i niedopuszczanie innych do wiedzy na temat trosk i problemów jednostki	<i>Nie dzielę się swoimi odczuciami z innymi</i>
14.	Poszukiwanie wsparcia duchowego (<i>seek spiritual support</i>)	elementy, które odzwierciedlają modlitwę i wiarę w pomoc przewodnika duchowego lub Boga	<i>Módl się o pomoc i przewodnictwo, żeby wszystko było dobrze</i>
15.	Skupianie się na pozytywach (<i>focus on the positive</i>)	pozytywne i radosne spojrzenie na bieżącą sytuację, dostrzeganie „jasnej strony” wydarzeń i postrzeganie siebie jako osoby mającej szczęście	<i>Dostrzegaj pozytywną stronę spraw i wydarzeń oraz myśl o wszystkim, co dobre</i>
16.	Szukanie profesjonalnej pomocy (<i>seek professional help</i>)	skorzystanie z pomocy profesjonalnego doradcy, takiego jak nauczyciel lub psycholog	<i>Przedyskutuj problem z osobami o odpowiednich kwalifikacjach</i>
17.	Znalezienie relaksującej rozrywki lub hobby (<i>seek relaxing diversions</i>)	raczej szeroko pojęta relaksacja niż sport; strategia ta obejmuje zajęcia relaksujące, takie jak czytanie lub malowanie	<i>Znajdź swój sposób na relaks, np. słuchaj muzyki, poczytaj książkę, graj na instrumencie, pooglądaj telewizję</i>
18.	Rekreacja sportowa (<i>physical recreation</i>)	elementy związane z uprawianiem sportu lub dbaniem o formę fizyczną	<i>Prowadź zdrowy tryb życia i dbaj o wysportowaną sylwetkę</i>

Źródło: Frydenberg i Lewis, 2000a, s. 732.

Osiemnaście **typów zachowań zaradczych**, określonych mianem strategii, łączy się w różnych konstelacjach w trzy grupy nazywane **stylami**

radzenia sobie. Zgodnie z przyjętym kryterium, człowiek może podejmować działania produktywne ukierunkowane na rozwiązanie problemu lub też nie podejmować działań, ewentualnie podejmować takie działania, w których skupia się na pozyskiwaniu wsparcia otoczenia społecznego (Frydenberg i Lewis, 2000a; Lewis i Frydenberg, 2002).

Trójwymiarową skalę do pomiaru sposobów radzenia sobie przez młodzież (badania przeprowadzono w grupie młodzieży w wieku 11–17 lat) skonstruowali Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik (2009). Teoretyczna podbudowa skali „Jak Sobie Radzisz?” (JSR) nawiązuje do paradygmatu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman (1984). Narzędzie do badania sposobów radzenia sobie młodzieży składa się z dwóch części, przeznaczonych do pomiaru dyspozycyjnych i sytuacyjnych sposobów radzenia sobie. W skali „Jak Sobie Radzisz?” wykorzystano podział sposobów radzenia sobie zbliżonych do podziału na style radzenia sobie opisane w koncepcji Eriki Frydenberg i Ramona Lewisa (2000a).

Autorzy narzędzia „Jak Sobie Radzisz?” (które wykorzystano w referowanych dalej badaniach) wyróżnili trzy sposoby radzenia sobie młodzieży: aktywne radzenie sobie, koncentracja na emocjach i poszukiwanie wsparcia społecznego. Przykładowe twierdzenia dla aktywnego sposobu radzenia sobie mają charakter strategii produktywnej, nastawionej na poszukiwanie rozwiązania. Strategię tę obrazują następujące twierdzenia: [...] *obmyśliłem plan postępowania, [...] wyciągnąłem wnioski i nauczyłem się czegoś nowego*. Przykładowe twierdzenia dla strategii radzenia sobie skupionej na emocjach obrazują sformułowania *plakałem* lub *złościłem się*. W celu opisanego sposobu związanego z poszukiwaniem wsparcia użyto twierdzeń *żałowałem się innym, oczekując zrozumienia, poprosiłem kogoś o pomoc*.

Strategie nieproduktywne (gdy jednostka wycofuje się z podejmowania działań, podejmuje zachowania unikowe lub ucieczkowe, na przykład używa alkoholu) związane są z mniejszym dobrostanem psychicznym. Wykorzystanie strategii produktywnych ukierunkowanych na odpowiedzialne zmierzenie się z problemem wiąże się z większym dobrostanem psychicznym (Frydenberg i Lewis, 1999 — podaję za: Lewis i Frydenberg, 2002).

Erica Frydenberg i Ramon Lewis odkryli, że adolescenci, którzy często używają stylu radzenia sobie związanego ze zwracaniem się o pomoc do innych (*reference to others*), poszukując na przykład wsparcia społecznego, duchowego i profesjonalnego albo podejmują działania o charakterze zbiorowych akcji społecznych, zwykle gorzej radzą sobie ze stresem (Lewis i Frydenberg, 2002).

Wyniki badań przeprowadzonych w grupie młodzieży między 11. a 17. rokiem życia wskazały na wysoką korelację pomiędzy strategiami,

które określane były jako pomocne, oraz strategiami nieproduktywnymi. Interpretacja tego wyniku nie jest łatwa, ponieważ zazwyczaj używanie produktywnych strategii radzenia sobie powoduje, że strategie dysfunkcjonalne są nieprzydatne, a więc porzucane przez ludzi. Adolescenci jednak mogą korzystać z nieproduktywnych strategii radzenia sobie wtedy, kiedy z jakichś względów zawiodą strategie produktywne. Wynik ten może być także odzwierciedleniem burzliwych przemian, jakie zachodzą w okresie adolescencji. Równoczesne stosowanie strategii nieproduktywnych i produktywnych mogłoby być wyjaśnione jako próba radzenia sobie młodzieży nie tylko z napotkanymi problemami środowiskowymi, lecz także z problemami własnej rozwijającej się tożsamości (Lewis i Frydenberg, 2002; Schier, 1993).

Przegląd wyników badań dotyczących sposobów radzenia sobie przez młodzież wskazuje, że nie jest możliwe opisanie najczęściej wykorzystywanych przez adolescentów strategii radzenia sobie ze stresem, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym.

7.5. Podsumowanie

Radzenie sobie z zagrożeniem wykluczeniem społecznym może być rozpatrywane w kontekście problematyki stresu i radzenia sobie ze stresem. Umiejętność radzenia sobie jest wyznacznikiem osiągania sukcesów, satysfakcji życiowej i utrzymania zdrowia. Richard S. Lazarus i Susan Folkman (1984) w swojej koncepcji ujmują stres jako transakcję pomiędzy osobą a jej środowiskiem, transakcję, która jest obciążająca, przekraczająca zasoby i zagrażająca dobrostanowi jednostki. Badacze opisują radzenie sobie jako dynamiczny proces, który ulega modyfikacji w odpowiedzi na zmieniające się wymagania stresującego wydarzenia.

Skuteczne radzenie sobie ze stresem przez młodzież wymaga zaangażowania zasobów. Według Stevana Hobfolla (2006), budowanie, ochrona, utrzymywanie i promowanie zasobów jest podstawą dobrostanu człowieka i społeczności, w której żyje. Zagrożenie utratą lub utratą posiadanych zasobów stają się źródłem stresu. Właściwe zainwestowanie zasobów może wspomóc proces radzenia sobie. Utrata zainwestowanych zasobów pogłębia odczuwany stres.

Skutkiem stresu lub nieproduktywnego radzenia sobie z nim są zaburzenia fizjologiczne. Stres fizjologiczny rozumiany jako napięcie (*strain*) stanowi fizjologiczną reakcję organizmu na odczuwany stres psychologicz-

ny. Jest rejestrowany pod postacią zmiany parametrów funkcjonowania poszczególnych narządów i układów ciała. Według Roberta M. Sapolsky'ego (2004), stres fizjologiczny człowieka zależy od statusu socjoekonomicznego, ocenianego z perspektywy miejsca zajmowanego przez jednostkę w strukturach społecznych. Nagromadzenie stresu staje się zagrożeniem dla zdrowia człowieka i jego sprawnego funkcjonowania biopsychospołecznego.

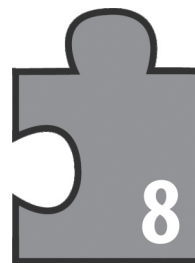
Radzenie sobie ze stresem przez młodzież to wciąż niewystarczająco zbadany obszar wiedzy, głównie ze względu na to, że zmiany rozwojowe człowieka w okresie adolescencji mają charakter dynamiczny oraz stale zmieniają się warunki socjalizacyjne i środowiskowe. Wyniki badań przeprowadzonych w ostatniej dekadzie ukazały różnice w radzeniu sobie ze stresem w zależności od wieku rozwojowego i płci adolescentów. Najbardziej powszechnymi dla młodzieży w wieku 14–17 lat stresorami są szkoła (wymagania szkolne, strach przed porażką i przed sukcesem), dom rodzinny (rodzice i relacje pomiędzy członkami rodziny), a także relacje z rówieśnikami (przyjaciele i pierwsze związki).

W zależności od poziomu rozwoju obserwowane są różne strategie radzenia sobie młodzieży ze stresem. U młodszych adolescentów dominuje koncentracja na rozwiązaniu problemu, u starszych — zwiększona częstotliwość stosowania strategii skupionych na emocjach. Im większa łatwość elastycznego korzystania z tych dwóch strategii, tym wyżej oceniane są możliwości przystosowawcze jednostki. Z wiekiem u młodzieży zwiększa się repertuar stosowanych stylów radzenia sobie i strategii zaradczych.

Największe zmiany w podejmowanych strategiach radzenia sobie następują pomiędzy 14. a 16. rokiem życia młodych ludzi. Następuje wówczas rozszerzenie repertuaru dostępnych jednostce strategii radzenia sobie, zarówno tych produktywnych, jak i tych nieproduktywnych. Obserwowany jest wzrost częstotliwości stosowania strategii związanych z poszukiwaniem wsparcia oraz redukowaniem napięcia. Im starsza młodzież, tym bardziej skłonna do samoobwiniania, a także do stosowania strategii redukcji napięcia poprzez picie alkoholu czy objadanie się, w tej grupie obserwuje się również wzrost tendencji do niepodjmowania działań.

Adolescenci, którzy wybierają sposób radzenia sobie skoncentrowany na poszukiwaniu wsparcia u innych, gorzej radzą sobie ze stresem. Wyniki przeprowadzonych badań nie dały jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jaki rodzaj strategii lub który styl radzenia sobie jest preferowany przez młodzież. Korelacja pomiędzy produktywnymi i nieproduktywnymi stylami radzenia sobie okazuje się wysoka, co wskazuje na fakt, że młodzież korzysta w równym stopniu z obydwu tych sposobów.

Przegląd dostępnej literatury nie dostarcza danych pozwalających na przewidywanie, jak poradzi sobie młodzież w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym. Opisanie zależności pomiędzy sposobami radzenia sobie młodzieży a czynnikami zagrożenia wykluczeniem społecznym wydaje się mieć w tym kontekście znaczący wymiar praktyczny i uzasadnioną rangę badawczą.



Założenia badań własnych

8.1. Wprowadzenie

Problematyka zagrożenia wykluczeniem podejmowana jest głównie w kontekście prowadzenia skutecznej polityki prospołecznej i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu. Przegląd literatury ukazuje dwa podejścia do problemu. Reprezentanci pierwszego odwołują się do teorii socjologicznych, takich jak teorie nierówności społecznej, teorie stratyfikacji społecznej czy teoretyczne rozważania na temat ubóstwa i biedy (Silver, 2006; Levitas, 2005; Szarfenberg, 2005a, 2007; Czapiński i Panek, red., 2011; Nowak, 2012). Drugie podejście, bliższe psychologicznemu rozumieniu przeżywania przez jednostkę silnego stresu i radzenia sobie jednostki w sytuacji trudnej, opisuje wykluczenie społeczne z perspektywy uwarunkowań i konsekwencji odrzucenia oraz frustracji potrzeby przynależności i poczucia przynależności (Baumeister i Leary, 1995; Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema i Collier, 1992). W centrum zainteresowań psychologów tego nurtu znajdują się między innymi badania nad konsekwencjami wykluczania jednostki w warunkach eksperymentalnych. W kontrolowanych warunkach laboratoryjnych prowadzone są obserwacje, w jaki sposób zagrożenie wykluczeniem społecznym wpływa na psychofizjologiczne (Herman i Panskepp, 1978; Eisenberg, Lieberman i Williams, 2003), behawioralno-poznawcze (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007) oraz emocjonalne (DeWall i Baumeister, 2006; Twenge, Catanese i Baumeister, 2003) zmiany w sposobie funkcjonowania człowieka.

Badane są też społeczno-ekonomiczne przyczyny i rozmiary obserwowanych zagrożeń społecznych oraz analizowane sposoby wspierania członków grup wykluczonych lub zagrożonych, w tym proponowane programy niwelujące różnice oraz programy walki ze stereotypami społecznymi

i uprzedzeniami (Tarkowska, 2007; Czapiński i Panek, red., 2009; Kalinowski i Niewiadomska, 2010; Czapiński i Panek, red., 2011; Nowak, 2012).

Dotychczas opublikowane wyniki badań pozwalają zauważyć jednak brak spójnej koncepcji, która pozwalałaby rozpatrywać psychologiczne i sytuacyjne uwarunkowania zachowań młodego człowieka w obliczu jednego z największych zagrożeń współczesności – wykluczenia społecznego. Psychologiczny aspekt funkcjonowania młodzieży w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym nie był dotąd kompleksowo opisywany w literaturze przedmiotu.

Podczas projektowania przedstawionych w niniejszej książce badań założono, że przynajmniej częściowego wyjaśnienia zasygnalizowanych problemowych kwestii można szukać w sposobie przeżywania i radzenia sobie jednostki w sytuacjach trudnych i/lub stresowych. Wyniki dotychczasowych badań nad radzeniem sobie ze stresem nie dają jednak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jakie sposoby radzenia sobie są stosowane (częściej lub rzadziej, chętnie lub mniej chętnie) przez młodzież w sytuacjach stresowych (Frydenberg i Lewis, 2000a).

Wraz z narastającą segregacją społeczną coraz większa grupa młodych ludzi czuje się społecznie wykluczona. Nie podjęto jednak dotąd prób zbadania, jakie zachowania podejmuje młodzież w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem. Najbardziej spektakularne przejawy poczucia odrzucenia wśród młodzieży, takie jak strzelaniny szkolne, są nagłaśniane co pewien czas w mediach.

Doniesienia oparte na raportach Ministerstwa Zdrowia ujawniają zaskakujące fakty: w Polsce w 2012 roku liczba dzieci i młodzieży korzystających z interwencji specjalistów zdrowia psychicznego wzrosła do blisko jednego miliona. Wedle raportów, młodzież i dzieci w naszym kraju nie wierzą w swoją atrakcyjność, dobrą przyszłość, a nawet sens życia (Cieśła, 2012; *Dziecko z (de)presją...*, 2013; *Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego*).

Podejmowanie tematyki zagrożenia wykluczeniem społecznym oraz rozwiązywanie problemów z nim związanych są jednymi z najbardziej aktualnych tematów społecznych, zajmowanie się nimi niesie jednak wiele ograniczeń. Z jednej strony badania w tym zakresie pokazują ważny problem społeczny, z drugiej strony podczas diagnozy zjawiska istnieje ryzyko stygmatyzowania jednostek, grup społecznych czy całych środowisk.

Wątpliwości rodzi kwestia wyboru metod badawczych, których zastosowanie może narażać badanych na ponowne doświadczanie poczucia odrzucenia. Jak już zauważono, wyniki badań eksperymentalnych nad wykluczeniem społecznym stanowią istotny wkład w dorobek psychologii

społecznej, jednak z uwagi na wątpliwości natury etycznej udział w nich dzieci i młodzieży nie jest rekomendowany.

Badanie w warunkach naturalnych wydaje się mieć zarówno walory naukowe, jak i wartość praktyczną. Pozwala na zminimalizowanie ryzyka stygmatyzacji oraz eksperymentalnie wywoływanego poczucia wykluczenia. Podejście to uwzględnia zachowanie szczególnej ostrożności w doborze narzędzi badawczych, a także ewentualne wystąpienie zmiennych zakłócających. Warunki „naturalnego eksperymentu społecznego” stwarzają szersze możliwości badania, a następnie bezpośredniego przełożenia wyników na grunt praktyki psychologicznej.

8.2. Cel badań i etapy ich realizacji

Celem badań było opisanie uwarunkowań radzenia sobie młodzieży w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym.

Przegląd literatury przedmiotu nie ułatwia stawiania hipotez w tym obszarze, ponieważ badań na temat wykluczenia społecznego jest niewiele, a istniejące dotyczą głównie osób dorosłych; ponadto badania prowadzone są zazwyczaj w eksperymentalnych warunkach laboratoryjnych. Badania dotyczące funkcjonowania człowieka w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym dostarczają także pewnej liczby sprzecznych wyników (których opisowi poświęcono między innymi rozdział 5.). Sformułowano zatem problem w sposób otwarty i postanowiono podjąć w tym zakresie poszukiwania badawcze. Intencją i głównym zamierzeniem badawczym, które ujmować miał tytuł tej książki, było opisanie, jak radzi sobie młodzież w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym w kontekście różnych sytuacyjnych oraz psychologicznych uwarunkowań.

Zagrożenie wykluczeniem społecznym zostało zdefiniowane jako **spostregany przez jednostkę układ czynników i okoliczności życiowych (uwarunkowania sytuacyjne) oraz właściwości indywidualnych człowieka (uwarunkowania psychologiczne), które wiążą się z funkcjonowaniem młodzieży, a zwłaszcza z jej sposobami radzenia sobie**. Młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym ma ograniczone możliwości pełnienia ról społecznych i uczestniczenia w głównym nurcie życia społecznego. Poprzez ograniczone uczestnictwo w głównym nurcie życia społecznego oraz zawężone możliwości radzenia sobie (ograniczone pełnienie ról społecznych) rozumiane jest przede wszystkim ograniczone uczestnictwo w istniejących, dostępnych innym (większości osób) szkolnych i pozaszkolnych, formalnych i nieformalnych grupach społecznych, w których

jednostka czułaby się doceniana i pasująca do innych (Hagerty, Williams, Coyne i Early, 1996). Warunek ograniczonego uczestnictwa jest spełniony również wówczas, gdy jednostka przyłącza się do grup mniejszościowych i jednocześnie nie czuje się przynależna ani doceniana w grupach powszechnie dostępnych innym.

Możliwymi predyktorami poczucia wykluczenia społecznego (za którego wskaźnik przyjęto poczucie przynależności) są czynniki związane z określonymi zagrożeniami (ich rodzajami i nasileniem — na przykład zagrożenia szkolne, rodzinne), ale także spostrzegana przez jednostkę potrzeba przynależności.

Symptodem zagrożenia wykluczeniem społecznym jednostki może być obniżone poczucie przynależności oraz związana z nim konstelacja innych objawów, takich jak: zaniżona samoocena, podwyższony poziom gniewu i agresji, zmieniony nastrój, ograniczone empatyczne współodczuwanie i zahamowanie prospołecznych zachowań (DeWall i in., 2011; Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007; Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen i Saltzman, 2000). Taka konstelacja cech i objawów może ograniczać zdolność człowieka do radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów w kontakcie z innymi, wyrażanie własnych emocji, poszukiwanie wsparcia i aktywne działania; innymi słowy, może zagrażać wykluczeniem społecznym, gdyż jednostka nie podejmuje działań, zwłaszcza opartych na interakcji z innymi (Baumeister i Leary, 1995; Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).

Zmienne, które badano, wraz z uzasadnieniem ich doboru zostały opisane w podrozdziale 8.3. Obraz zależności ujęto w confirmacyjnym modelu teoretycznym.

Badania zrealizowano w dwóch etapach, na każdym etapie użyto innego sposobu analizy danych. Na etapie pierwszym zmienne wprowadzono do modelu badawczego w sposób ilościowy (dla całej grupy); na etapie drugim zmienne wprowadzono do modelu w sposób jakościowy (dla poszczególnych grup wyróżnionych ze względu na rodzaj zagrożenia wykluczeniem społecznym).

Wyjaśnienie zastosowania takiego dwuetapowego procesu analizy danych podano w rozdziale 10.1.

8.3. Przestrzeń zmiennych

W badaniach dominował eksploracyjny charakter analiz.

Na pierwszym etapie analizie confirmacyjnej poddano model teoretyczny (następnie wykonano analizę eksploracyjną). Wyróżniono wówczas dwie kategorie zmiennych egzogenicznych:

1. Zagrożenie wykluczeniem społecznym (3 czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym).
2. Potrzeba przynależności.

Pozostałe zmienne wprowadzono do modelu jako zmienne endogeniczne.

Na drugim etapie bazowano na analizach eksploracyjnych oraz analizie aglomeracyjnej. Opracowano profile psychologiczne dla każdej z grup zagrożonych wykluczeniem społecznym, w zależności od układu czynników sytuacyjnych i uwarunkowań podmiotowych. Jako zmienną egzogeniczną wprowadzono potrzebę przynależności.

8.3.1. Zagrożenie wykluczeniem społecznym

Próba zdefiniowania zmiennej „zagrożenie wykluczeniem społecznym” sprawiała pewne trudności. Z jednej strony zjawisko zagrożenia wykluczeniem społecznym jest opisywane z perspektywy nierówności dostępu do dóbr, co może być spowodowane splotem negatywnych obiektywnych okoliczności ekonomicznych, społecznych i kulturalnych (Czapliński i Panek, red., 2009; red., 2011; Kawula, 2004). Z drugiej strony symptomy zagrożenia wykluczeniem pojawiać się mogą w sytuacjach doświadczanych trudności szkolnych, zaburzonych relacji w grupie rówieśniczej i/lub towarzyszących temu problemów w nauce czy też jako rezultat problemów w rodzinie. W świetle wyników badań czynniki te są istotnymi predyktorami obniżonych szans młodzieży na skuteczne poradzenie sobie w sytuacjach wyzwań życiowych (Borucka, 2011).

Przegląd wyników dotychczasowych badań nad funkcjonowaniem młodzieży w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym pozwala zauważyć, że dotąd nie uwzględniano perspektywy jednostki zagrożonej. Formułowanie problemu badawczego opierano głównie na ocenie zewnętrznych obserwatorów analizujących wybrane aspekty radzenia sobie młodzieży w sytuacjach uznawanych za zagrażające społecznemu wykluczeniu lub wykluczające (Nowak, 2012; Kalinowski i Niewiadomska, 2010).

W prezentowanych tu badaniach zagrożenie wykluczeniem społecznym zostało określone jako układ aktualnie spostrzeganych przez młodzież czynników i okoliczności życiowych, który wpływa na sposób funkcjonowania młodzieży i ogranicza pełnienie przez nią pewnych ról społecznych oraz uczestniczenie w głównym nurcie życia społecznego.

Do pomiaru zagrożenia wykluczeniem społecznym wykorzystano kwestionariusz SZWS (Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym), za pomocą którego zmierzono czynniki zgrupowane w trzech różnych kategoriach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Te kategorie to:

- zagrożenia rodzinne;
- zagrożenia szkolne;
- zagrożenia indywidualne.

Zagrożenie w obrębie różnych czynników będzie w różny sposób łączyć się z korzystaniem ze strategii aktywnego radzenia sobie, strategii emocjonalnych i poszukiwania wsparcia społecznego. Należy także wziąć pod uwagę, że zagrożenie pewnymi czynnikami sprawi, iż zamiast podejmować aktywność zaradczą jednostki będą wycofywać się z niej (por. Weisz i in., 1994; Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen i Saltzman, 2000).

Podobne wyniki uzyskano w badaniach nad odrzuceniem, w których osoby zagrożone unikały koncentrowania się na emocjach (zwłaszcza negatywnych) oraz nie poszukiwały wsparcia społecznego, ale wręcz wrogo spostrzegały inne osoby, do których mogłyby się zbliżyć; ponadto reagowały agresją i zahamowaniem zachowań prospołecznych (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco i Bartels, 2007). Jak podają badacze, reakcją na powtarzające się odrzucenie jest stan „otorbienia” (*encapsulation*) jednostki (Garbarino, 1999), charakteryzujący się brakiem smutku oraz wzrostem zachowań agresywnych.

Czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym w trzech różnych kategoriach zagrożeń: rodzinnych, szkolnych i indywidualnych, mogą zatem na różne sposoby wiązać się ze strategiami radzenia sobie młodzieży.

8.3.2. Potrzeba przynależności

Potrzeba przynależności jest określana jako prekursor lub poprzednik poczucia przynależności (*antecedent*). Potrzebę przynależności opisuje się jako potencjał, energię i dążenie do cenionego przez innych zaangażowania się, a także jako zasób, którym można dzielić się lub który można uzupeł-

niać z innymi (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bowsema i Collier, 1992, s. 174). Potrzeba przynależności dotyczy pragnienia znaczącego włączenia się w relacje, bycia docenianym oraz pasującym do innych (poprzez identyfikowany potencjał do uzupełniania się z innymi — spostrzegane wspólne lub komplementarne cechy).

Potrzeba przynależności, czy też potrzeba powiązań z innymi (*need for relatedness*) jest związana ze skłonnością człowieka do wchodzenia w relacje z innymi ludźmi, troszczenia się o nich oraz bycia we wspólnocie. Potrzeba ta występuje w szczególnym nasileniu w okresie adolescencji; wówczas grupa rówieśników stanowi ważny punkt odniesienia dla młodego człowieka, poszukującego autorytetów poza środowiskiem rodzinnym, wśród osób w podobnym wieku lub wśród innych znaczących osób dorosłych (Deci i Ryan, 1991).

Wyższa motywacja do angażowania się oraz większa potrzeba poczucia zgodności z innymi, pasowania do innych i angażowania się w cennieone aktywności opisuje wyższą potrzebę przynależności. Jednostka ma poczucie zagrożenia wykluczeniem, kiedy potrzeba przynależności nie jest zaspokajana i człowiek, pomimo chęci zaangażowania się, nie używa poczucia przynależności (Newman, Fox, Roth, Mehta i Harding, 2004).

Potrzeba przynależności u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym może być ujawniana w mniejszym stopniu niż u osób niezagrożonych wykluczeniem (Twenge, Catanse i Baumeister, 2003; Baumeister, Brewer, Tice i Twenge, 2007; Baumeister i Leary, 1995). Młodzież może wycofywać się z relacji i minimalizować swoje oczekiwania wobec innych z obawy przed ponownym odrzuceniem (Garbarino, 1999).

8.3.3. Poczucie przynależności

Poczucie przynależności oznacza zarówno doświadczenie bycia docenianym, potrzebnym, ważnym oraz szanowanym przez innych ludzi, jak i doświadczenie bycia dopasowanym czy też poczucie zgodności z innymi ludźmi, grupami, organizacjami lub ze środowiskiem. Stanowi unikalny koncept, różniący się od innych omawianych w literaturze zjawisk, takich jak samotność, alienacja, wsparcie społeczne (Baumeister i Leary, 1995; Hagerty i Patusky, 1995). Osoby, które czują się przynależne, są mniej depresyjne i lepiej funkcjonują społecznie (Napoli, Marsiglia i Kulis, 2003; Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bowsema i Collier, 1992; Hagerty, Williams, Coyne i Early, 1996).

Poczucie przynależności stanowić może wskaźnik poczucia wykluczenia społecznego. Poziom poczucia przynależności zwykle związany jest z poziomem potrzeby przynależności. Im mniej osoba wkłada wysiłku i zaangażowania w poszukiwanie możliwości włączenia się, bycia docenianym i pasującym, tym mniejsze może przejawiać poczucie przynależności (Hagerty i Williams, 1999). Jednostka, doświadczając osobistego zaangażowania w dany system lub środowisko, ma poczucie, iż jest integralną częścią tego systemu lub środowiska (Hagerty i Patusky, 1995, s. 173). W referowanych badaniach poczucie przynależności jest traktowane jako psychologiczny odpowiednik poczucia bycia „włączonym społecznie”.

8.3.4. Doświadczeniowa i strategiczna inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna oraz związane z nią kompetencje społeczno-emocjonalne są jednymi z ważniejszych predyktorów sukcesu i radzenia sobie. Zdolność do rozumienia samego siebie, trafnego odczytywania własnych i cudzych stanów emocjonalnych, a także umiejętności samoregulacyjne ułatwiają człowiekowi radzenie sobie z trudnościami oraz mobilizowanie się do wysiłku (Jaworowska i Matczak, 2005; Goleman, 1997). Wyniki badań potwierdzają związek pomiędzy inteligencją emocjonalną a osiąganiem sukcesów szkolnych i zawodowych (Schutte i in., 1998), podkreślają również znaczenie inteligencji emocjonalnej dla dobrostanu psychicznego jednostki, satysfakcji z jakości relacji interpersonalnych i ogólnego zadowolenia z życia (Salovey, Mayer i Caruso, 2004).

Charakterystyczny dla osób wykluczanych syndrom „odrętwienia emocjonalnego” objawia się obniżoną empatią i pojawiającymi się trudnościami w wykorzystywaniu umiejętności rozumienia i współodczuwania emocji innych oraz własnych. Wyjaśniane jest to między innymi powątpiewaniem we własne zdolności rozumienia i skutecznego radzenia sobie w tej sytuacji i utratą zaufania do tych zdolności (Twenge, Catanese i Baumeister, 2003).

Wiedza na temat potencjałów lub możliwych deficytów człowieka w zakresie inteligencji emocjonalnej ułatwia rozumienie ewentualnych trudności i niepowodzeń w kontaktach z ludźmi. W obszarze inteligencji emocjonalnej można wyodrębnić szczegółowe zdolności:

- doświadczeniowa inteligencja emocjonalna — opiera się na empatii, czyli rozumieniu i akceptowaniu emocji innych oraz akceptowaniu własnych emocji, a także wyrażaniu ich w działaniu;

- strategiczna inteligencja emocjonalna — dotyczy kontroli i rozumienia własnych emocji oraz kierowania ich przebiegiem, również ujawniania ich w sytuacjach wybranych przez jednostkę (Jaworowska i Matczak, 2005).

Jak się później okazało, u młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym te dwa wskaźniki inteligencji emocjonalnej mogą funkcjonować niezależnie od siebie. Doświadczeniowa inteligencja emocjonalna może być związana z poczuciem przynależności oraz ekspresją potrzeby przynależności. Natomiast druga, strategiczna, dotycząca większej kontroli stanów emocjonalnych, może łączyć się z samooceną, ze stosunkiem do własnego „ja” i sposobem myślenia o sobie samym (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Inteligencja emocjonalna obrazuje potencjał człowieka związany z radzeniem sobie w sytuacjach opartych na relacjach z innymi ludźmi. Jej przejawy w postaci doświadczeniowej inteligencji emocjonalnej i strategicznej inteligencji emocjonalnej mogą być informacją zwrotną w sytuacji radzenia sobie z zagrożeniem wykluczeniem, w której z jednej strony empatia, a z drugiej rozumienie i kontrolowanie emocji wydają się odgrywać ważną, adaptacyjną rolę.

8.3.5. Nastroj i pozytywne emocje

W ostatnich latach przedmiotem zainteresowania psychologów stają się zagadnienia związane z radzeniem sobie poprzez regulowanie emocji.

Nastój jest definiowany jako doświadczenie afektywne o umiarkowanym czasie trwania, które obejmuje trzy wymiary rdzennego afektu: pobudzenie napięciowe, pobudzenie energetyczne i ton hedonistyczny (Matthews, Jones i Chamberlain, 1990).

Wyniki badań wskazują, że długotrwałe lub dotkliwe wykluczenie prowadzi do okresowego spadku nastroju, nawet do depresji, po których następuje powrót do równowagi psychicznej (Warr, 2004). Przyczynami występowania objawów depresyjnych u młodzieży mogą być zarówno predyspozycje genetyczne, zaburzenia w biochemii mózgu, jak i czynniki psychologiczne oraz sytuacyjne, jak destrukcyjne zachowania dorosłych, nieporozumienia rodzinne, zawód miłosny czy utrata bliskiej relacji (*Dziecko z (de)presją...*, 2013).

Wyniki badań eksperymentalnych w obszarze odrzucenia pokazały, że nastrój osób zagrożonych wykluczeniem pozornie nie różni się od nastroju osób niezagrożonych (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco

i Bartels, 2007). Zauważono efekt wręcz odwrotny — po doświadczeniu poważnego zagrożenia wykluczeniem osoby zgłaszają pozytywny nastrój lub też następuje zjawisko tzw. samoregulacji nastroju charakterystyczne dla osób o wyższej samoocenie i niskim poziomie depresji (wzrasta u tych osób poziom pozytywnych emocji) (DeWall i in., 2011).

W świetle takich niejednoznacznych wyników badań można jednak przypuszczać, że poczucie przynależności będzie wiązać się z pozytywnym nastrojem u młodzieży (wysoki tonus hedonistyczny).

8.3.6. Samoocena

Samoocena pozostaje w centrum zainteresowania wielu badaczy, ponieważ to, w jaki sposób człowiek myśli o sobie i jaki ma stosunek do własnego „ja”, pozwala na zrozumienie sposobu funkcjonowania społecznego, a także przeżywania i odbierania rzeczywistości (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). Wysoka samoocena to przekonanie, że jest się „wystarczająco dobrym” i wartościowym człowiekiem. Niska samoocena oznacza niezadowolenie z siebie i brak akceptacji własnego „ja” (tamże).

Samoocena może być określana jako stan, który odzwierciedla prawdopodobieństwo odrzucenia społecznego oraz poczucie przynależności do grupy (Leary, 2003). Jest zatem możliwą odpowiedzią na aktualnie doświadczany stan aprobaty lub dezaprobaty społecznej (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). Osoby o wysokiej samoocenie spostrzegają siebie jako bardziej atrakcyjne społecznie (tamże), jednak łatwiej wpadają w gniew i podejmują ryzykowne zachowania, gdy ich samoocena zostaje zagrożona (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003). Mają większe zaufanie do siebie, większą potrzebę osiągnięć i są lepiej przystosowane, ponadto odczuwają niższą potrzebę wsparcia społecznego (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). Wysoka samoocena jest związana z doświadczaniem pozytywnych emocji. C. Nathan DeWall i współpracownicy (2011) ocenili, że osoby o niskim poziomie depresji i wysokiej samoocenie reagują na wykluczenie społeczne wzrostem pozytywnych emocji.

Samoocena jest zatem związana z akceptacją lub odrzuceniem. Sfrustrowana potrzeba przynależności może przejawiać się obniżeniem samooceny, a tym samym prowadzić do przekonania, że nie jest się wystarczająco akceptowanym i wartościowym człowiekiem. Stosunek do własnego „ja” wpływać może na podejmowanie określonych sposobów radzenia sobie.

Włączenie zmiennej samooceny do modelu wydaje się uzasadnione, ponieważ zmienna ta stanowi ważny wskaźnik nie tylko poziomu akceptacji, lecz także realizowanych zachowań.

8.3.7. Wyrażanie gniewu

Gniew i agresja są jednymi z częściej wskazywanych przejawów poczucia wykluczenia społecznego, stanowią przeciwieństwo radzenia sobie produktywnego. Gniew to reakcja emocjonalna, której ekspresja odbierana jest zwykle negatywnie przez społeczeństwo (Łosiak, 2007). Ekspresja gniewu na zewnątrz może być przejawem frustracji lub próbą kontrolowania otoczenia, ale pełni także funkcję „odstrasżającą” innych. Wyniki badań potwierdzają, że dzieci i młodzież przejawiające zachowania agresywne są mniej akceptowane i lubiane przez rówieśników (Depuła, 2012).

Gniew wywołany frustracją podwyższa gotowość do zachowań agresywnych (Berkowitz, 1989). O rzeczywistym wystąpieniu reakcji agresywnej decyduje nasilenie gniewu oraz siła bodźców sygnałowych w danej sytuacji. Nasilenie doznawanego gniewu stanowi funkcję siły pobudzenia fizjologicznego generowanego przez wydarzenie awersyjne oraz sposobu, w jaki pobudzenie jest wyjaśniane i oceniane przez jednostkę (Zillmann, 1979).

Wyrażanie gniewu może być związane nie tylko z zachowaniami wrogimi i agresywnymi, lecz także z formami reagowania akceptowanymi społecznie. Wyniki analiz (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009) wskazują, że im silniejsza tendencja do ujawniania gniewu zewnętrznego, tym większa skłonność do zachowań agresywnych (między innymi napastliwość fizyczna, słowna), negatywizm i drażliwość. Z kolei gniew ukierunkowany do wewnątrz odpowiada kontrolowaniu i tłumieniu reakcji gniewnych.

Im większe zagrożenie wykluczeniem społecznym, tym bardziej może nasilać się gniew ukierunkowany na zewnątrz. Już klasyczny eksperyment Rogera Bakera, Tamary Dembo i Kurta Lewina (1941) pokazał, że dzieci, które miały ograniczony dostęp do zabawek będących w zasięgu ich ręki, reagowały zdecydowanie bardziej destrukcyjnie i agresywnie niż dzieci, które nie wiedziały o możliwości korzystania z zabawek. Gniewne i agresywne zachowania mogą być ponadto wynikiem pragnienia przywrócenia kontroli (na przykład agresywna reakcja wydaje się lepsza niż brak reakcji) (Leary, Twenge i Quinlivan, 2006). Stanowią także spo-

sób na poprawę nastroju lub wyraz rewanżu (kara za uczynki) (Twenge, Baumeister, Tice i Stucke, 2001).

Gniew może stanowić automatyczną reakcję na sytuację zagrożenia wykluczeniem społecznym, w której nie są brane pod uwagę inne sposoby poradzenia sobie. Poczucie bycia odrzuconym powoduje agresję, która jednak może być tłumiona przez jednostkę w sytuacji, gdy inne osoby są spostrzegane jako źródło akceptacji w przyszłości.

Opisanie zmiennej gniewu (jej kierunku i nasilenia) jest pomocne w wyjaśnieniu podejmowania lub niepodjęmowania przez młodzież określonych sposobów radzenia sobie.

8.3.8. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych i stresowych

Radzenie sobie, a zwłaszcza radzenie sobie ze stresem jest opisywane jako transakcja pomiędzy jednostką a sytuacją. Jak wskazują Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juczyński (2008), młodzież w sytuacjach trudnych i stresowych podejmować może trzy różne rodzaje radzenia sobie: aktywne radzenie sobie i dążenie do rozwiązania problemu, koncentrowanie się na emocjach lub też poszukiwanie wsparcia społecznego.

Związek pomiędzy wybranym sposobem radzenia sobie młodzieży a zagrożeniem wykluczeniem społecznym nie był dotąd w badaniach polskich analizowany. Wyniki badań dotyczących radzenia sobie ze stresem prowadzone wśród nastolatków także nie dały odpowiedzi na pytanie o to, które strategie radzenia sobie są najczęściej lub najchętniej wybierane. Jak się okazuje, młodzież stosuje jednocześnie strategie ukierunkowane na rozwiązanie problemu i strategie unikowe. Wykazano jednak, że stosowanie wielu różnych strategii, a więc pewnego rodzaju elastyczność, wiąże się z lepszym przystosowaniem psychologicznym jednostki oraz jej większymi kompetencjami społecznymi w sytuacjach trudnych (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009; Pincus i Friedman, 2004). Wyniki uzyskane przez Erikę Frydenberg i Ramona Lewisa (2000a; Lewis i Frydenberg, 2002) pokazują, że młodzież może jednocześnie korzystać z technik produktywnych oraz nieproduktywnych i nie jest możliwe określenie dominującego sposobu radzenia sobie, zwłaszcza osób pomiędzy 14. a 16. rokiem życia.

Młodzież w sytuacji odrzucenia podejmować może nieproduktywne, wręcz destrukcyjne sposoby radzenia sobie (Leary, Cottrell i Philips, 2003). Zachowania w sytuacji wykluczenia związane są ze stanem poznawczej dekonstrukcji podobnym do funkcjonowania człowieka w „sytuacji

przedsamobójczej". Stan ten przejawia się między innymi obojętnością emocjonalną, nasileniem myślenia o bezsensowności, unikaniem myślenia o sobie oraz ogólnym bezwładem (Twenge, Catanese i Baumeister, 2003). Można się zatem spodziewać, że młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym podejmować będzie raczej działania zaradcze krótkowzroczne, nieproduktywne lub nie będzie podejmować żadnych działań.

Do najbardziej dramatycznych zachowań podejmowanych w odpowiedzi na wykluczenie należą strzelaniny szkolne i próby samobójcze, których liczba wśród młodzieży wzrasta każdego roku.

Sposób radzenia sobie ze stresem jest zależny nie tylko od spostrzeganych przez jednostkę cech sytuacji, lecz także od układu właściwości podmiotowych jednostki (cech psychologicznych). Zrozumienie uwarunkowań podejmowania określonych sposobów radzenia sobie może ułatwić projektowanie przez psychologów i pedagogów działań prewencyjnych ukierunkowanych między innymi na wzmocnienie zasobów młodzieży.

8.4. Podsumowanie

Badania psychologicznych właściwości związanych z uruchamianiem zachowań zaradczych w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym nie były dotąd prowadzone kompleksowo w grupie młodzieży. Opublikowane wyniki badań nad konsekwencjami odrzucenia dotyczyły głównie osób dorosłych i opierały się na modelu eksperymentalnym. Analizy prowadzone w wybranych obszarach funkcjonowania osób wykluczonych dostarczały rozbieżnych wyników.

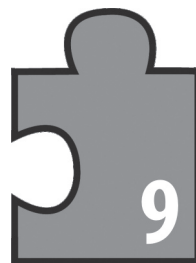
Niejasny obraz funkcjonowania młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem jest dopełniany faktem, że wyniki badań nad radzeniem sobie ze stresem także ukazały sprzeczne rezultaty, między innymi to, że młodzież stosować może w różnych sytuacjach zarówno strategie produktywne, jak i strategie nieproduktywne.

W Polsce w ostatnich latach nastąpił wzrost liczby diagnozowanych problemów — zaburzeń psychicznych — dotyczących dzieci i młodzieży. Statystyki ujawniły, że w roku 2012 niemal co dziesiąty młody człowiek przejawiał symptomy depresyjne, nie wierzył w swoją atrakcyjność, dobrą przyszłość i sens życia. W krajach Europy Zachodniej i w Ameryce nagłaśniane są przejawy poczucia odrzucenia wśród nastolatków — spektakularne i dramatyczne w skutkach strzelaniny szkolne.

Problematyka uwarunkowań radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia mieści się zatem w obszarze zagadnień nie tylko ważnych, lecz

także mało dotąd rozpoznanych. Stąd też w podjętych i zreferowanych w książce badaniach dominował eksploracyjny charakter analiz, umożliwiający opisanie zależności pomiędzy zmiennymi (które wprowadzono do modelu, opierając się na różnych, opublikowanych zwłaszcza w ostatnich latach wynikach badań podejmowanych w obszarze poczucia wykluczenia i przynależności). Wśród zmiennych warunkujących wybieranie określonych strategii radzenia sobie przez młodzież wymieniono między innymi poczucie przynależności, samoocenę, inteligencję emocjonalną doświadczeniową i strategiczną, ton hedonistyczny, kierunek i nasilenie gniewu. Analiza tzw. symptomów odrętwienia emocjonalnego, kojarzonych z poczuciem wykluczenia, sugeruje, że w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym młodzież może raczej wycofywać się z działania lub reagować „obojętnie” niż dokonywać wyboru pomiędzy określonymi strategiami, stosowanymi w codziennych sytuacjach stresowych.

Opisanie uwarunkowań radzenia sobie młodzieży w kontekście wybranych zmiennych psychologicznych i w różnych sytuacjach zagrożenia stanowi istotny wkład w badania nad wykluczeniem społecznym w grupach młodzieżowych. Oprócz wspomnianych rozstrzygnięć teoretycznych, wyniki badań dostarczają podstaw do przygotowania interwencji psychologicznych w sferze praktyki.



Przebieg badań

9.1. Badana grupa i metoda

W referowanych badaniach wzięły udział w sumie 643 osoby, których wyniki posłużyły między innymi do walidacji polskiej wersji narzędzia Skala Poczucia Przynależności. Narzędziem do badania zagrożenia wykluczeniem społecznym (Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym) przebadano dwukrotnie 332 osoby w celu przeprowadzenia procesu walidacji narzędzia i opisanego jego parametrów. Badanymi były osoby obu płci, w pierwszym przypadku średni wiek badanych wyniósł $M = 20,73$, w kolejnym badaniu $M = 15,72$.

Większość badanej młodzieży stanowili uczniowie szkół gimnazjalnych ($N = 318$). Do grupy badawczej dobrano młodzież ze szkół wskazanych przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych jako skupiających największą liczbę uczniów sprawiających problemy, a także młodzież pochodzącą ze środowisk dysfunkcyjnych oraz ubogich.

9.2. Narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano standaryzowane narzędzia o sprawdzonych i zadowalających właściwościach psychometrycznych, w tym kwestionariusze do pomiaru inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej i strategicznej, gniewu ukierunkowanego na zewnątrz i do wewnątrz, samooceny, nastroju (ton hedonistyczny) oraz poczucia i potrzeby przynależności, a także radzenia sobie ze stresem. Do pomiaru zagrożenia wykluczeniem społecznym zastosowano kwestionariusz Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym.

9.2.1. Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym (SZWS)

Do pomiaru zagrożenia wykluczeniem społecznym postanowiono stworzyć odrębny kwestionariusz, który obejmowałby najczęściej wskazywane w literaturze przedmiotu czynniki zagrożenia. Należy zaznaczyć, że zamysłowi tworzenia SZWS towarzyszyła pewna wątpliwość, zawierająca się w pytaniu: czy możliwe jest przeniesienie na grunt psychologii pojęcia „zagrożenie wykluczeniem społecznym” jako zmiennej o charakterze ilościowym i podlegającej pomiarowi w wersji samoopisowej?

Pierwszym etapem stworzenia narzędzia do badania zagrożenia wykluczeniem społecznym było wyróżnienie kategorii zagrożeń wykluczeniem społecznym (zob. rozdział 3.). W pierwotnym kształcie ankieta zawierała 60 pytań, uwzględniających 12 kategorii zagrożenia wykluczeniem społecznym, sformułowanych w postaci twierdzeń, z którymi badani mogli się zgodzić lub nie (odpowiedzi „tak” lub „nie”) (por. Wilczyńska i Mazur, 2013). Wśród kategorii wyróżniono między innymi: bezrobocie opiekuna/rodzica, ubóstwo, brak dostępu do dodatkowych zajęć/usług związanych z kulturą i ze sztuką, używanie alkoholu, palenie papierosów, wagarowanie, niepełnosprawność fizyczną i/lub psychiczną lub uciążliwą chorobę, konflikty w domu, rozwód rodziców, konflikty w szkole, konflikty z rówieśnikami. W kolejnym wariancie uzupełniono kwestionariusz o dodatkową kategorię związaną z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi.

Z uwagi na to, że badano młodzież w wieku średnio 16 lat, wybrano te kategorie zagrożeń, które mogą potencjalnie dotyczyć większości tak zdefiniowanej populacji (wśród osób badanych 51,4% stanowili chłopcy). Pominęto natomiast kategorie mniej powszechnych zagrożeń związanych z bezdomnością, zaangażowaniem w poważną przestępczość, pobytami w zakładach odizolowania społecznego czy przynależność do mniejszości narodowych.

Ostatecznie do ankiety SZWS włączono 26 twierdzeń, po 2 twierdzenia dla każdego rodzaju zagrożenia. Ocena właściwości psychometrycznych obejmowała trafność czynnikową oraz rzetelność określoną miarą zgodności wewnętrznej.

W celu oceny trafności czynnikowej skali SZWS przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową (EFA) przy użyciu metody największej wiarygodności z rotacjami varimax (wstępna analiza) i oblumin (wersja końcowa). Adekwatność doboru próby — biorąc pod uwagę wskaźnik Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) równy 0,774, istotny wynik testu sferyczności Bartletta oraz wielkość grupy, która ponaddziesięciokrotnie przewyższała liczbę pozycji — uznano za odpowiednią. Liczbę czynników w tej analizie dobrano przede wszystkim na podstawie procentu wyjaśnionej wariancji

(przy rotacji varimax) oraz na podstawie wykresu osypiska: te 2 kryteria sugerowały wyodrębnienie 3 czynników. Kryterium Kaisera-Guttmana (por. Catell i Vogelmann, 1977) wskazywało na 7 czynników jako optymalne rozwiązanie, które jednak z uwagi na niski procent wyjaśnionej wariancji 4 ostatnich czynników i małą liczbę wysokich (powyżej 0,4) ładunków w ich obrębie uznano za błędne. Ostateczna, trójczynnikowa wersja została obliczona z użyciem metody największej wiarygodności z rotacją oblimin. Wyniki analizy czynnikowej SZWS zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2

Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej SZWS – model trójczynnikowy
(metoda wyodrębniania czynnika – metoda największej wiarygodności
z rotacją varimax / oblimin)

Pozycja	Kategoria pozycji	Czynniki		
		①	②	③
3	Konflikty i kłótnie w rodzinie	0,844		
10	Konflikty i kłótnie w rodzinie	0,831		
5	Ubóstwo	0,577		
7	Relacje pomiędzy rodzicami	-0,465		
4	Relacje pomiędzy rodzicami			
13	Choroba w domu			
25	Bezrobocie w przeszłości			
1	Choroba w domu			
2	Ubóstwo			
22	Opuszczanie szkoły		0,720	
18	Opuszczanie szkoły		0,719	
8	Używki (picie alkoholu, palenie papierosów)		0,699	
12	Kontakt z policją		0,515	0,425
9	Używki (picie alkoholu, palenie papierosów)		0,509	
24	Ryzykowne zachowania seksualne		0,402	
23	Ryzykowne zachowania seksualne			
15	Problemy w nauce			
6	Dostęp do usług związanych z kulturą			
11	Dostęp do usług związanych z kulturą			
19	Problemy w nauce			
14	Poczucie odrzucenia			0,689
20	Relacje z rówieśnikami			-0,610
21	Poczucie odrzucenia			0,606
17	Kontakt z policją			0,565
16	Relacje z rówieśnikami			
26	Bezrobocie obecnie			

Objaśnienia: pogrubioną czcionką oznaczono ładunki (strukturalne) większe lub równe 0,50; nie zamieszczono ładunków poniżej 0,4.

Analiza danych zaprezentowanych w tabeli pozwala zauważyć, że wiele kategorii (12 z 26) nie jest związanych (biorąc pod uwagę kryterium: ładunek większy lub równy 0,4) z żadnym z 3 czynników. Wśród tych kategorii znalazły się: bezrobocie rodzica, ryzykowne zachowania seksualne, ubóstwo i choroba w domu. Pozostałe kategorie tworzą względnie niezależne czynniki: maksymalna korelacja między pierwszym i trzecim czynnikiem wynosi 0,254 (wszystkie interkorelacje są dodatnie).

Pierwszy czynnik — **zagrożenia rodzinne** — utworzyły twierdzenia opisujące: konflikty i kłótnie w rodzinie, zaburzone relacje pomiędzy rodzicami (w tym samotne rodzicielstwo) oraz ubóstwo w rodzinie. Drugą wyodrębnioną kategorię zagrożeń opisano jako **zagrożenia szkolne**; tworzą ją twierdzenia dotyczące opuszczania szkoły, spożywania alkoholu i palenia papierosów, ryzykownych zachowań seksualnych oraz częstych kontaktów z policją. Ostatnią grupę zagrożeń nazwano **zagrożeniami indywidualnymi**; składają się na nią twierdzenia dotyczące poczucia odrzucenia, zaburzonych relacji z rówieśnikami oraz kontaktów z policją.

Rzetelność dla poszczególnych podskal, ustalona na podstawie współczynnika zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha, wyniosła odpowiednio: 0,752, 0,771 oraz 0,719.

Uzyskane właściwości psychometryczne można było uznać za akceptowalne. Niemniej jednak, o czym już wspomniano, niepokojący wydał się fakt odrzucenia części pozycji, których wyniki okazały się niespójne z pozostałymi. Rzetelność także okazała się możliwa do zaakceptowania, chociaż nie na optymalnym poziomie, który wynika ze względnie niskiej liczby pozycji o wysokich ładunkach w każdym czynniku. Z uwagi na te wątpliwości zdecydowano się przeprowadzić dodatkową analizę trafności przy użyciu metody sędziów kompetentnych. Procedura ta miała odpowiedzieć na dwa uzupełniające się pytania: (1) Czy perspektywa psychologiczna poszczególnych kategorii zagrożenia wykluczeniem społecznym jest spójna?, i (2) Czy można poszczególnym kategoriom przypisać określone wagi? Przeprowadzono badanie z udziałem 10 sędziów kompetentnych, psychologów z co najmniej 5-letnim stażem zawodowym w pracy terapeutycznej z młodzieżą, w tym z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym. Zadaniem sędziów kompetentnych było przypisanie rang wyróżnionym zagrożeniom.

Wyniki pokazały, że **nie jest możliwe uszeregowanie czynników od najbardziej zagrażającego wykluczeniem w przyszłości do najmniej zagrażającego**. Nie jest także możliwe przyporządkowanie poszczególnym kategoriom określonej wagi. Według oceny sędziów kompetentnych, **każde z zagrożeń w sposób niezależny może stanowić tak samo silny predyktor wykluczenia w przyszłości**.

Z uwagi na otrzymane rezultaty analizy psychometrycznej zdecydowano, aby wyniki pomiaru omawianym narzędziem wprowadzić do właści-

wej analizy wyników ewentualnie na 2 sposoby: na pierwszym etapie jako 3 czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym oraz na drugim etapie jako pewien profil zagrożenia wynikający z analiz eksploracyjnych (a dokładniej z analizy klasterowej). Poszczególne etapy badania confirmacyjnego i eksploracyjnego z wykorzystaniem danych uzyskanych na właściwym etapie badań zostały opisane w rozdziale 10.

9.2.2. Analiza czynnikowa Skali Poczucia Przynależności

Potrzebę przynależności oraz poczucie przynależności mierzono za pomocą narzędzia SPP, opracowanego na potrzeby referowanych badań na podstawie adaptacji skali Sense of Belonging Instrument (SOBI) autorstwa Bonnie M.K. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Marrii Bouwsemy i Peggy Collier (1992)¹. Narzędzie Sense of Belonging Instrument (Hagerty i Patusky, 1995) zbudowane jest z dwóch podskal o różnej liczbie twierdzeń. 18 itemów reprezentuje psychologiczną stronę **poczucia przynależności** (skala *psychological state-P-SPP-P*); 14 itemów opisuje **poprzedniki poczucia przynależności** (skala *antecedents-A-SPP-A*). Prekursorem poczucia przynależności jest motywacja, mianowicie potrzeba czucia się przynależnym (dopasowanym i docenianym).

Badania wykazały, że trafność oryginalnej wersji kwestionariusza jest satysfakcjonująca. Rzetelność oryginalnej wersji testu obliczona metodą retestu dla skali P wynosi $r = 0,84$, dla skali A — $r = 0,66$. W związku z brakiem innych dostępnych i sprawdzonych narzędzi do badania potrzeby i poczucia przynależności, a także wysoką oceną przydatności kwestionariusza do pomiaru symptomów związanych z zagrożeniem wykluczeniem społecznym podjęto próbę zaadaptowania narzędzia do badania młodzieży w polskich warunkach. Oryginalną wersję kwestionariusza przetłumaczono za zgodą jego Autorów. Ostateczne wersje tłumaczonych pozycji kwestionariusza dobierano przy pomocy sędziów kompetentnych. Badania walidacyjne przeprowadzono w okresie 4 miesięcy wśród adolescentów: uczniów gimnazjów, szkół średnich oraz studentów pierwszych lat studiów. W celu oceny trafności czynnikowej skali SOBI wykorzystano dane uzyskane od grupy 643 osób badanych (wiek: $M = 20,73$, $SD = 11,24$; płeć: mężczyźni — 49,8%). Otrzymane wyniki posłużyły do przeprowadzenia eksploracyjnej analizy czynnikowej (EFA). Adekwatność doboru próby,

¹ Pragnę podziękować Autorkom oryginalnego narzędzia za jego udostępnienie na potrzeby niniejszych badań.

biorąc pod uwagę podstawowe wskaźniki, oceniono jako bardzo wysoką: przy tak dużej grupie liczba osób ponaddwudziestokrotnie przekraczała liczbę pozycji testu (32), miara adekwatności doboru próby Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) wyniosła 0,94, a test sferyczności Bartletta uzyskał wynik istotny ($\chi^2 = 9456,37$; $df = 496$; $p < 0,001$).

Zgodnie z koncepcją Autorek skali (Hagerty i Patusky, 1995), przeprowadzono analizę dwuczynnikową EFA metodą największej wiarygodności z rotacją ukośną oblimin². Rotacja ta, w przeciwieństwie do analiz oryginalnej skali (tamże), dała czynniki bardzo słabo skorelowane ($r = 0,052$). Z uwagi na to, że ostateczna wersja analizy została przeprowadzona z rotacją ortogonalną (varimax), obliczone w ten sposób ładunki czynnikowe mają wartości bardzo zbliżone do uzyskanych w rotacji ukośnej.

Zestawione w tabeli 3 wyniki EFA potwierdzają założoną strukturę oryginalnego narzędzia, choć należy równocześnie odnotować pewne drobne odstępstwa. I tak, pozycje 13 i 14 pierwotnie należące do skali SPP-A (Skali Potrzeby Przynależności) okazały się w większym stopniu diagnostyczne dla poczucia przynależności, natomiast pozycja 4 skali SPP-P (Skala Poczucia Przynależności) wykazała skorelowanie z pozycjami skali SPP-A. Dodatkowo pozycja 1 ze skali SPP-P nie wykazała związku z żadną ze skal.

Przykładowe twierdzenia dla skali SPP-P (Skala Poczucia Przynależności)³ to:

1. Właściwie nie jestem pewny(-a), czy pasuję do swoich przyjaciół.
2. Czuję się jak osoba obca w większości sytuacji.
3. Chciał(a)bym wprowadzić jakąś zmianę w swoim otoczeniu, ale czuję, że to, co mam do zaoferowania, nie zostanie docenione.
4. Na ogół nie czuję się częścią głównego nurtu społeczeństwa.
5. Nie jestem doceniany(-a) i nie jestem ważny(-a) dla moich przyjaciół.
6. Jeśli umarł(a)bym jutro, to niewiele osób przyszyłoby na mój pogrzeb.
7. Czuję się, jakbym był(-a) poza pewnymi sprawami.
8. Czuję się jak piąte koło u wozu.

² Niezależnie od założeń teoretycznych skali przeprowadzono dodatkowo analizę optymalnej liczby czynników. Na potrzeby tej analizy dokonano obliczeń dla 5, 4 i 3 czynników za pomocą metody największej wiarygodności z rotacją ortogonalną varimax. Zastosowane kryterium Kaisera-Guttmana (por. Catell i Vogelmann, 1977; Yeomans i Golder, 1982) wskazywało na celowość wyodrębnienia 4 czynników, natomiast analiza wykresu osypiska oraz ocena procentu wyjaśnionej wariancji (przy rotacji ortogonalnej) przez każdy z czynników sugerowała rozwiązanie dwuczynnikowe (przy 3 czynnikach ostatni czynnik wyjaśniał zaledwie 3,3% wariancji), czyli zgodne z podejściem teoretycznym.

³ W kwestionariuszach SPP-A i SPP-P znajdują się twierdzenia odnoszące się do obu płci.

Tabela 3

Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej SOBI w badaniach polskich
(metoda wyodrębniania czynnika — metoda największej wiarygodności z rotacją varimax)

Pozycja	Podskala	Czynniki		Pozycja	Podskala	Czynniki	
		①	②			①	②
13	I	0,83		14	II	0,60	
18	I	0,78		6	I	0,54	
5	I	0,78		1	I		
12	I	0,77		6	II		0,68
7	I	0,75		1	II		0,66
14	I	0,74		7	II		0,64
16	I	0,74		3	II		0,63
9	I	0,74		10	II		0,60
15	I	0,73		11	II		0,57
8	I	0,72		5	II		0,56
17	I	0,70		4	II		0,53
2	I	0,68		12	II		0,48
11	I	0,65		2	II		0,45
10	I	0,65		8	II		0,45
3	I	0,64		9	II		0,38
13	II	0,61		4	I		0,33

Objaśnienia: **I** — poczucie przynależności; **II** — motywacja przynależności; pogrubioną czcionką oznaczono ładunki równe i powyżej 0,50; nie zamieszczono ładunków poniżej 0,3; procent wyjaśnionej wariancji: dla czynnika ① — 28,7, dla czynnika ② — 12,35.

Przykładowe twierdzenia dla skali SPP-A (Skala Potrzeby Przynależności) to:

1. Jest dla mnie bardzo ważną sprawą, żeby pasować do innych wokół mnie.
2. Chcę być częścią tego, co dzieje się wokół mnie.
3. Mogę sprawić, że wszędzie będę pasować do reszty.
4. W przeszłości czułem(-am) się doceniany(-a) i ważny(-a) dla innych.
5. Chcę czuć, że naprawdę gdzieś przynależę.

Na podstawie wcześniej przedstawionych wyników EFA obliczono **rzetelność** (*alfa* Cronbacha) podskal SOBI z uwzględnieniem „transferu” pozycji i odrzuceniem pierwszej pozycji ze skali SPP-P. Uzyskane rzetelności są wysokie: dla skali SPP-P rzetelność wynosi 0,95, a dla skali SPP-A — 0,84.

Uzyskane wyniki, a zwłaszcza zadowalające parametry narzędzia dla populacji polskiej pozwoliły użyć narzędzia SOBI do przedmiotowych badań.

9.2.3. Inteligencja emocjonalna (doświadczeniowa i strategiczna)

Inteligencję emocjonalną doświadczeniową oraz inteligencję emocjonalną strategiczną mierzono za pomocą Popularnego Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej (PKIE), autorstwa Anny Matczak, Aleksandry Jaworowskiej, Joanny Stańczak i Ewy Zalewskiej (Jaworowska i Matczak, 2005). Narzędzie składa się z 94 pozycji, pozwalających na obliczenie wyniku ogólnego, a także wyników w zakresie 2 rodzajów inteligencji (doświadczeniowej i strategicznej); każdy z rodzajów inteligencji można ocenić na podstawie dwóch podskal (Ciarrochi, Chan i Caputi, 2000).

Na wynik w zakresie inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej składają się wyniki uzyskane w podskalach: akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji w działaniu (AKC) oraz empatia, czyli rozumienie oraz rozpoznawanie emocji innych ludzi (EMP). Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej wskazuje na otwartość na własne i cudze emocje (łatwość okazywania emocji i rozpoznawania ich u innych), umiejętność respektowania i akceptowania emocji.

Na wynik w zakresie inteligencji emocjonalnej strategicznej składają się wyniki uzyskane w podskalach: kontrola (także poznawcza) nad własnymi emocjami (KON) oraz rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji (ROZ). Inteligencja emocjonalna strategiczna dotyczy rozumienia emocji (na przykład rozróżniania emocji, nazywania, rozpoznawania przyczyn) i kierowania nimi, zwłaszcza sterowania ich przebiegiem i ujawniania ich w sytuacjach wybranych przez jednostkę. Wartości korelacji między podskalami należącymi do tych dwóch rodzajów inteligencji okazały się niewielkie lub wręcz ujemne (Jaworowska i Matczak, 2005).

W referowanych badaniach wykorzystano dwuczynnikowy model inteligencji emocjonalnej, mając na uwadze, że doświadczeniowa inteligencja emocjonalna może wiązać się ze spontanicznymi reakcjami jednostki i z otwartością w wyrażaniu emocji, natomiast strategiczna inteligencja emocjonalna wskazuje na umiejętność zdystansowania się do własnych i cudzych emocji oraz wykorzystania ich w sposób kontrolowany. Ponadto inteligencja emocjonalna strategiczna związana jest z rozumieniem przyczyn emocji. Rozróżnienie to wydaje się interesujące z punktu widzenia radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zagrażających wykluczeniem społecznym. Rzetelność wyniku ogólnego dla PKIE jest bardzo wysoka — współczynnik rzetelności *alfa* Cronbacha osiąga lub przekracza we wszystkich grupach wartość 0,90.

9.2.4. Nastrój — ton hedonistyczny

Ton hedonistyczny mierzono przy użyciu Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL Geralda Matthews, A. Grahama Chamberlaina i Dylana M. Jonesa w polskiej adaptacji Ewy Goryńskiej (2005). Przykładowe opisy nastroju w skali tonu hedonistycznego (TH) to: pogodny, przygnębiony, zmartwiony, szczęśliwy, zadowolony, smutny. Badani mają za zadanie wskazać, w jakim stopniu każdy z przymiotników opisuje obecny nastrój respondenta. W odpowiedzi na pytanie: „Czy ten przymiotnik opisuje twój obecny nastrój?”, zaznaczają 1 z 4 możliwych wariantów, od 4 — „zdecydowanie tak”, do 1 — „zdecydowanie nie” (część z nich odwrotnie). Nastrój, a w szczególności jeden z jego wymiarów — ton hedonistyczny — związany jest z subiektywnym odczuwaniem przyjemności lub nieprzyjemności. Poza tonem hedonistycznym skala UMACL mierzy 2 inne czynniki: pobudzenie napięciowe, określane jako związane z napięciem nerwowym, oraz pobudzenie energetyczne, związane z wigorem.

Wyniki dotychczasowych badań eksperymentalnych, w których analizowano związki pomiędzy zagrożeniem wykluczeniem społecznym a pozytywnymi i negatywnymi emocjami, pokazały, że nastrój osób zagrożonych odrzuceniem (ton hedonistyczny) nie różni się od nastroju osób niezagrożonych lub, paradoksalnie, ujawnia się jako wyższy u osób zagrożonych wykluczeniem, pod warunkiem, że osoby te mają niski poziom depresji i wysoką samoocenę. Wzrost pozytywnych emocji po ostrym zagrożeniu wykluczeniem stanowić może automatyczną, nieświadomą reakcję samoregulacji u osób utrzymujących dobre zdrowie psychiczne (DeWall i in., 2011).

Współczynniki *alfa* Cronbacha przyjmują wysokie wartości dla Skali Tonu Hedonistycznego — od 0,89 do 0,92.

9.2.5. Samoocena

Do badania samooceny wykorzystano Skalę Samooceny Rosenberga (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). Skala mierzy globalną samoocenę (*self-esteem*), traktowaną jako konstrukt jednowymiarowy, jest także używana do badania dzieci i młodzieży. Skala służy do pomiaru tzw. samooceny „jawnej”, rozumianej jako pozytywna lub negatywna postawa jednostki wobec „ja”⁴ (tamże).

⁴ Samoocenę „jawną” należy rozróżnić od samooceny „ukrytej”, przejawiającej się automatycznie i spontanicznie.

Arkusz testowy Skali Samooceny Rosenberga zawiera 10 twierdzeń, które są opisywane przez osoby badane na skali 4-stopniowej: od 1 – „zdecydowanie się zgadzam”, do 4 – „zdecydowanie się nie zgadzam”.

Uznano, że skala bada poziom samooceny pozostającej w ścisłym związku z radzeniem sobie osób w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym. Polska wersja Skali Samooceny Rosenberga, autorstwa Ireny Dzwonkowskiej, Kingi Lachowicz-Tabaczek oraz Marioli Łaguny (2008), jest narzędziem o potwierdzonej trafności teoretycznej. Rzetelność polskiej wersji skali określona za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha jest wysoka i waha się w zależności od wieku badanych: od 0,81 do 0,83.

9.2.6. Wyrażanie gniewu

Do pomiaru nasilenia i ukierunkowania wyrażanego gniewu wykorzystano standaryzowane narzędzie – Skalę Ekspresji Gniewu (SEG) – skonstruowane przez Ninę Ogińską-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2001). Narzędzie powstało w odpowiedzi na potrzeby w zakresie pomiaru różnych form zachowań związanych z ekspresją gniewu u dzieci i młodzieży. Kwestionariusz zawiera 20 stwierdzeń, które wchodzi w skład 2 podskal (10 stwierdzeń dla podskali gniewu kierowanego do wewnątrz oraz 10 stwierdzeń dla podskali gniewu kierowanego na zewnątrz). Każde stwierdzenie jest oceniane od 1 („nigdy”) do 5 („zawsze”).

Skala służy do pomiaru gniewu, który odnosi się do sytuacji ogólnych i reakcji zazwyczaj przejawianych. Gniew utożsamiany jest nie tylko z zachowaniami wrogimi i agresywnymi, lecz także z formami reagowania akceptowanymi społecznie. Im silniejsza tendencja do ujawniania gniewu zewnętrznego, tym większa skłonność do zachowań agresywnych, negatywizm i drażliwość (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009). Korelacje przeprowadzone pomiędzy wynikami na skali SEG – gniew ukierunkowany do wewnątrz (odpowiadający reakcji kontrolowania i tłumienia gniewu) – a tendencją do zachowań agresywnych (takich jak napastliwość fizyczna, słowna) były ujemne. W dalszej części książki na określenie tych dwóch typów gniewu używam także nazw skrótowych: „gniew wewnętrzny” oraz „gniew zewnętrzny”.

Skalę SEG uznano za użyteczną przy pomiarze ukierunkowania i nasilenia gniewu w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Współczynnik *alfa* Cronbacha mieści się w granicach od 0,73 do 0,83 dla gniewu

kierowanego na zewnątrz i od 0,67 do 0,84 dla gniewu ukierunkowanego do wewnątrz (w zależności od grup wiekowych).

9.2.7. Radzenie sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem mierzono przy pomocy skali „Jak Sobie Radzisz?” (JSR) autorstwa Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik (2009). Skala ta przeznaczona jest do badania sposobów radzenia sobie przez młodzież w sytuacjach trudnych. Definicja radzenia sobie, na której oparli się autorzy podczas konstruowania skali, nawiązuje do transakcyjnego ujęcia stresu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman (1984). Kwestionariusz skonstruowany został z przeznaczeniem dla dzieci powyżej 11. roku życia, pozwala na pomiar radzenia sobie w obrębie 3 strategii: Aktywne Radzenie Sobie, Koncentracja na Emocjach, Poszukiwanie Wsparcia Społecznego. W skład narzędzia wchodzi 18 stwierdzeń.

Wyniki dotychczasowych badań nie dały jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jakie strategie radzenia sobie są preferowane przez młodzież. Badania Eriki Frydenberg i Ramona Lewisa (2000a; Lewis i Frydenberg, 2002) pokazują, że młodzież podejmująca próby radzenia sobie korzysta równolegle z technik produktywnych, jak i nieproduktywnych, nie można jednakże określić dominującego sposobu radzenia sobie — zwłaszcza dla młodzieży pomiędzy 14. a 16. rokiem życia.

Dokonano analizy czynnikowej podskal narzędzia JSR, osobno dla radzenia „sytuacyjnego” i „dyspozycyjnego”. Analiza ta dała dość zaskakujący wynik: obie skale (sytuacyjna i dyspozycyjna) w badanej grupie okazały się jednoczynnikowe⁵. Obraz narzędzia dopełniają interkorelacje, których wartość nie spada poniżej poziomu 0,495 (por. tabela 4) oraz wysokie skorelowanie skal⁶, które wynosi 0,527.

⁵ Już wstępna analiza za pomocą wykresu ospiska wykluczyła inną niż jednoczynnikowa strukturę obu skal. Formalnością więc były dalsze obliczenia, które według kryterium $\lambda > 1$ wykazały w obu przypadkach strukturę jednoczynnikową z ładunkami powyżej 0,6.

⁶ Potwierdzona jednoczynnikowa struktura uprawnia do zsumowania wskaźników radzenia dyspozycyjnego i sytuacyjnego, które wykazują wysoką rzetelność: współczynniki *alfa* Cronbacha wynoszą odpowiednio: 0,844 i 0,775.

Tabela 4

Macierz interkorelacji skali JSR
(radzenie sobie dyspozycyjne i sytuacyjne)

Strategie	Radzenie sobie					
	dyspozycyjne			sytuacyjne		
	aktywne radzenie sobie	koncentracja na emocjach	poszukiwanie wsparcia społecznego	aktywne radzenie sobie	koncentracja na emocjach	poszukiwanie wsparcia społecznego
Aktywne radzenie sobie						
Koncentracja na emocjach	0,651			0,588		
Poszukiwanie wsparcia społecznego	0,662	0,629		0,525	0,495	

Objaśnienia: Wszystkie korelacje są istotne na poziomie $p < 0,001$.

Znaczne skorelowanie czynników — 3 strategii radzenia sobie — dowodzi, że młodzież, która podejmuje strategie aktywnego radzenia sobie, podejmuje jednocześnie strategie ukierunkowane na poszukiwanie wsparcia społecznego oraz podobnie radzi sobie dzięki koncentrowaniu się na emocjach; narzędzie mierzy zatem liczbę, a nie jakość strategii. Wynik ten potwierdził w pewien sposób rezultaty otrzymane przez Erikę Frydenberg i Ramona Lewisa (2000a; Lewis i Frydenberg, 2002).

W analizach wykorzystano wyniki uzyskane w skali pomiaru radzenia sobie sytuacyjnego (badany wskazuje sposoby zachowania się w wyobrażonej przez siebie sytuacji trudnej). Radzenie sobie sytuacyjne opisywane jest miarą stopnia nasilenia stosowanych strategii. Dyspozycyjne sposoby radzenia sobie wyrażają się w częstotliwości wykorzystywania strategii w przykładowej, podanej przez autorów sytuacji trudnej (por. Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009).



Wyniki

10.1. Sposoby i etapy analizy danych

10.1.1. Metoda statystyczna

W przedstawionej analizie jako narzędzie statystyczne wykorzystano modelowanie równań strukturalnych (Structural Equation Modeling — SEM) w jego odmianie określanej jako analiza ścieżek (Path Analysis — PA), uwzględniającej wyłącznie zmienne wskaźnikowe (bez latentnych). Ogółem przeanalizowano 12 modeli (por. Aneks 1). Jedynie pierwszy z nich miał charakter w pełni konfirmacyjny. Pozostałe modele opierały się na wcześniej eksploracyjnie ustalonych parametrach lub/i też były modyfikowane na podstawie wskaźników modyfikacji (Modification Indices — MI) oraz redukowane o nieistotne (na poziomie $p \geq 0,05$) ścieżki. Ze względu na dużą liczbę wariantów analizy zdecydowano się wprowadzić oznaczenia każdego modelu. W Aneksie 1 zaprezentowano oznaczenia poszczególnych modeli oraz ich krótki opis.

Każdy model był oceniany na podstawie tzw. wskaźników dopasowania (Fit Statistics). W pierwszych opracowaniach SEM (Jöreskog i Sörbom, 1984) jako podstawową miarę dokładnego dopasowania modelu traktowano wynik testu χ^2 lub — jako miarę dopasowania — stosunek χ^2 do df . Współcześnie uważa się te miary za silnie uzależnione od wielkości próby, liczby zmiennych, liczby wolnych parametrów oraz odchylenia od normalności rozkładu zmiennych obserwowalnych i oceny dopasowania dokonuje się z wykorzystaniem innych wskaźników (Konarski, 2010). Warto zaznaczyć, że w publikacjach naukowych, w których wykorzystywane jest SEM, nie ma jednolitego podejścia do zagadnienia, autorzy nie są zgodni co do tego, które statystyki i wskaźniki powinny być używane

do opisu dopasowania modelu. Większość badaczy podaje statystykę χ^2 i uzupełnia ją przynajmniej dwoma dodatkowymi wskaźnikami. Do najczęściej stosowanych wskaźników należą (w nawiasach podano wartości akceptowalne): *CFI* ($> 0,95$), *RMSEA* ($< 0,05$), *TLI/NNFI* ($> 0,95$), *NFI* ($> 0,95$) (Bentler, 1990; Browne i Cudeck, 1993; Hu i Bentler, 1998, 1999). Na potrzeby badań własnych wybrałam dwa wskaźniki (oprócz testu χ^2), które uważa się za najbardziej stabilne i niezależne od liczby parametrów i wielkości próby (Konarski, 2010), czyli współczynnik *CFI* i *RMSEA*, przy czym wartość *RMSEA* uzupełniłam o dolną i górną granicę 90% przedziału ufności.

Analiza rozkładu badanych zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka wykazała, że rozkład wielu z nich nie spełnia warunków normalności rozkładu. Jednak maksymalne wartości bezwzględne skośności i kurtozy nie przekraczają w żadnym z przypadków 1, a wartości przeciętne wynoszą odpowiednio: $M_{\text{skośność}} = 0,332$; $M_{\text{kurtoza}} = 0,453$. Uprawnia to do stwierdzenia, że rozkład nie odbiega znacząco od normalnego. Pomimo tego zdecydowano się uniezależnić od założenia o normalności rozkładu i na podstawie metody bootstrap określić przedziały ufności dla uzyskanych parametrów (por. Byrne, 2001). Ze względu na dużą liczbę analiz wyniki tej metody zaprezentowano wyłącznie w tabelach efektów, uznając je za najistotniejsze dla interpretacji.

Na poziomie wyników surowych tylko w kilku przypadkach odnotowano pojedyncze braki danych; brakujące dane zastąpiono średnimi.

10.1.2. Dwa etapy analizy

Analizę danych przeprowadzono w dwóch etapach, a wyniki podzielono na dwie grupy modeli (opis analizowanych modeli w ramach SEM zaprezentowano Aneksie 1).

Celem pierwszego etapu analiz było przetestowanie zaproponowanego modelu, który miał wyjaśniać wpływ czynników zagrożenia wykluczeniem społecznym na funkcjonowanie emocjonalne i radzenie sobie młodzieży. Badanie przeprowadzono w całej grupie. Model jednak nie został potwierdzony — wskaźniki dopasowania uznano za daleko niewystarczające. Na tym etapie (który obejmował dwa modele) uwzględniono jako zmienne egzogeniczne 3 czynniki SZWS oraz potrzebę przynależności. Pierwszy etap w porównaniu z następnym był zatem dosyć prosty: najpierw poddano analizie konfirmacyjnej model teoretyczny; później ten sam model (po jego odrzuceniu na podstawie wskaźników dopasowania) stanowił punkt

wyjścia eksploracji na podstawie *MI* (zob. Aneks 2, 6, 7). Rezultaty statystyczne tego etapu analiz omówiono w rozdziale 10.2.1.

Głównym celem drugiego etapu było określenie, jakie sposoby radzenia sobie stosuje młodzież z różnych grup zagrożenia. Opracowano psychologiczne profile wyłonionych grup, koncentrując się na zbadaniu i opisanu układu zależności pomiędzy zmiennymi wewnątrz grup. W modelu uwzględniono zmienną egzogeniczną — potrzebę przynależności. Ten etap zakończył się uzyskaniem stosunkowo dobrego zestawu wskaźników dopasowania. Dla każdej z grup klasterowych (mających dobre wskaźniki dopasowania) utworzono osobne modele, których wyniki zaprezentowano w postaci tabelarycznej, opisowej i rysunkowej.

Ta część analizy (druga grupa modeli — por. Aneks 1) wynikała między innymi z wcześniej sygnalizowanych (przy analizie czynnikowej narzędzia) wątpliwości co do poziomu pomiaru SZWS i polegała na wprowadzeniu wyników uzyskanych za pomocą tego narzędzia do analizy jako pewnego profilu czy układu kategorii, a nie jako sumy wyników w postaci czynników. Nowy sposób ujęcia wyników SZWS oznaczał zmiany w sposobie wprowadzania tej zmiennej do SEM. Dlatego najpierw wykonano dwa kroki, które można traktować jako wstępną analizę na tym etapie: przeliczono model 2.0_all (por. Aneks 3 i 8), którego parametry ustalono na podstawie modelu 1.1_all, wycofano jednak SZWS w postaci zmiennych egzogenicznych i wprowadzono (nieliczne) zmiany na podstawie *MI*. W ten sposób powstał model, który można określić jako bazowy dla dalszych analiz. Ostatecznym celem tych analiz były odpowiedzi na pytania:

1. Czy model ten można utrzymać (biorąc pod uwagę wskaźniki dopasowania) dla każdej grupy klasterowej (2.0_gr0)?
2. Jeśli nie, to jakie modyfikacje należy wprowadzić, analizując ten model dla każdej grupy osobno (2.1_gr1).

Przed przystąpieniem do SEM przeprowadzono analizę aglomeracyjną SZWS, a dokładniej analizę skupień (Two-Step Clustering) na 13 zdychotomizowanych¹ kategoriach SZWS (26 pozycji; przy 2 pozycjach na kategorię uzyskano ostatecznie 13 kategorii). Analiza ta została przeprowadzona dwustopniowo. Najpierw przy zastosowaniu kryterium liczby klasterów *BIC* wydzielono 2 klastery; pierwszy klaster tworzyły osoby, które w bardzo niskim stopniu przejawiały zagrożenie wykluczeniem społecznym (prawie wszystkie odpowiedzi „nie”), a drugi — osoby o zróżnicowanych sposobach odpowiadania na pytania skali. Następnie takiej samej analizie poddano klaster drugi. Analiza skupień dla tej grupy pozwoliła podzielić

¹ Dychotomizacja polegała na sprowadzeniu kategorii: „prawie nigdy”, „bardzo rzadko”, „rzadko” do wartości 0 („nie”), a pozostałych — do wartości 1 („tak”).

ją na 3 klastery, z których każdy charakteryzował się innym układem frekwencji kategorii zagrożenia. Układ poszczególnych kategorii (procent odpowiedzi „tak”) w wyłonionych ostatecznie 4 klasterach (1 z pierwszego etapu analizy klasterowej i 3 z drugiego) zaprezentowano w tabeli 5.

Tabela 5

**Odpowiedzi twierdzące w poszczególnych kategoriach zagrożeń
wykluczeniem społecznym według skupień (w %)**

Kategorie zagrożeń	Skupienia			
	① (N = 77)	② (N = 39)	③ (N = 49)	④ (N = 53)
Choroba w domu	5,7	40,6	22,4	2,4
Dostęp do usług związanych z kulturą	45,3	87,5	65,8	58,3
Konflikty i kłótnie w rodzinie	0,0	35,9	40,8	8,3
Kontakt z policją	0,0	9,4	1,3	2,4
Opuszczanie szkoły	0,0	43,8	9,2	2,4
Poczucie odrzucenia	0,9	28,1	1,3	6,0
Problemy w nauce	0,0	82,8	22,4	75,0
Relacje pomiędzy rodzicami	0,0	39,1	90,8	3,6
Relacje z rówieśnikami	0,0	17,2	11,8	34,5
Ryzykowne zachowania seksualne	0,0	28,1	1,3	7,1
Ubóstwo	11,3	32,8	38,2	11,9
Używkł (picie alkoholu, palenie papierosów)	0,0	62,5	18,4	6,0
Bezrobocie	16,0	29,9	28,1	17,3

Objaśnienia: ① – grupa osób bez zagrożeń; ② – grupa osób z problemami w nauce i stosujących używkł; ③ – grupa osób z problemami rodzinnymi; ④ – grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami; pogrubioną czcionką wyróżniono wartości równe 30% lub większe.

Ze względu na profil zagrożenia wyróżniono następujące grupy:

1. Grupa osób bez zagrożeń.
2. Grupa osób z problemami w nauce i korzystających z używek.
3. Grupa osób z problemami rodzinnymi.
4. Grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami.

Dla każdej z grup klasterowych (mających dobre wskaźniki dopasowania) powstały osobne modele; zależności pomiędzy zmiennymi w poszczególnych modelach omówiono w rozdziale 10.2.2.

10.2. Wyniki analiz — omówienie rezultatów statystycznych

10.2.1. Etap pierwszy

Analiza konfirmacyjna modelu 1.0.

Jak wspomniałam, pierwszym krokiem analizy było zbudowanie modelu teoretycznego, który następnie, opierając się na danych dla całej badanej grupy ($N = 332$, $M = 15,72$), poddano testowaniu za pomocą SEM². Do modelu wprowadzono zmienne egzogeniczne: czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym oraz poprzednik poczucia przynależności, określony jako potrzeba przynależności (SPP-A)³.

W modelu założono wpływ czynników związanych z zagrożeniem wykluczeniem społecznym na poczucie przynależności, które następnie miało moderować poziom zmiennych: inteligencja emocjonalna, poczucie własnej wartości, nasilenie i ukierunkowanie gniewu oraz ton hedonistyczny. Założono, że potrzeba przynależności będzie poprzednikiem (*antecedent*) poczucia przynależności oraz że będzie miała bezpośredni związek z samooceną i inteligencją emocjonalną doświadczeniową. Przyjęto, że sposoby radzenia sobie stosowane przez młodzież będą zależne od czynników zagrożenia wykluczeniem społecznym, zwłaszcza od zagrożeń indywidualnych i rodzinnych, a także od nastroju, samooceny i inteligencji emocjonalnej strategicznej. Uzasadnienie wprowadzenia zależności zaprezentowano przy opisie przestrzeni zmiennych (rozdział 8.3.). Przyjęte zależności znalazły odzwierciedlenie w modelu, który następnie poddano konfirmacji. Model ten, jak już wspomniano, nie został potwierdzony. Wskaźniki dopasowania: $\chi^2 = 146,488$ ($df = 37$; $p < 0,001$); $\chi^2 / df = 3,959$; $CFI = 0,743$; $RMSEA = 0,117$, należy uznać za daleko niewystarczające (szczegóły dotyczące zależności zaprezentowano w Aneksie 6).

Analiza eksploracyjna modelu 1.0.

Niepotwierdzenie modelu konfirmacyjnego spowodowało, że w następnym kroku model ten poddano analizie eksploracyjnej na podstawie wartości MI oraz po usunięciu nieistotnych statystycznie parametrów.

² Liczba osób badanych nie jest taka sama w poszczególnych analizach z uwagi na brakujące dane.

³ Czynniki zagrożenia wykluczeniem społecznym to:

- czynnik „zagrożenia rodzinne” (SZWS_C1);
- czynnik „zagrożenia szkolne” (SZWS_C2);
- czynnik „zagrożenia indywidualne” (SZWS_C3).

Uzyskany w ten sposób model zaprezentowano w Aneksie 7. Model ten cechuje dobre dopasowanie — wszystkie wartości spełniają nawet ostre kryteria, a wartość statystyki χ^2 jest nieistotna na poziomie $p = 0,340$. Mimo że model ma dobre wskaźniki dopasowania, wartości ścieżek są niskie⁴ (por. Aneks 2). Wyniki uzyskane w tej części analizy ukazały, że poczucie przynależności u młodzieży związane jest przede wszystkim z zagrożeniami indywidualnymi, w tym z poczuciem odrzucenia w relacji z rówieśnikami (-0,33), oraz z zagrożeniami rodzinnymi (-0,17). Wzrost poziomu tego ostatniego czynnika wpływa na spadek samooceny u nastolatków (-0,27). Poczucie przynależności jest natomiast umiarkowanie związane z poziomem potrzeby przynależności (0,18) (Aneks 2).

10.2.2. Etap drugi

Eksploracja modelu 2.0.

Na tym etapie analizy wykorzystano dotychczas testowany model. Najpierw wycofano jednak wszystkie czynniki SZWS i na nowo przeliczono model, uwzględniając nieliczne poprawki na podstawie *MI*. Wskaźniki dopasowania w tak poprawionym modelu są na dobrym, zbliżonym do wskaźników dopasowania poprzedniego modelu, poziomie⁵ (rezultaty wykonanych przeliczeń przedstawia Aneks 3 i 8). Jak można zauważyć, efekt wycofania aż 3 zmiennych egzogenicznych relatywnie słabo wpłynął na procenty wyjaśnionej wariancji. Jedynie w przypadku poczucia przynależności (SPP-P) jest to spadek znaczący, tj. z 22% do 6%.

⁴ Najwyższą wartość przyjmuje ścieżka pomiędzy gniewem ukierunkowanym do wewnątrz (SEG_WEW) i gniewem ukierunkowanym na zewnątrz (SEG_ZEW), co nie powinno zaskakiwać, zważywszy na interkorelacyjny charakter tej zależności. Względnie wysoki jest też wpływ poczucia przynależności (SPP-P) na samoocenę (SES) (0,42). Pozostałe ścieżki nie przekraczają jednak poziomu 0,4 (w wartości bezwzględnej), a tych, których wartość jest większa od 0,25, jest zaledwie 7. Dodatkowo uzyskane zależności dotyczą właściwie wyłącznie efektów bezpośrednich, maksymalny efekt pośredni nie przekracza bowiem 0,15. Również ocena modelu od strony wyjaśnionej wariancji nie wypadła najlepiej: zmienne endogeniczne SES i SEG_ZEW są tłumaczone przez pozostałe zmienne na poziomie około 30% (dokładnie 30% i 32%), przy czym SEG_ZEW w dużym stopniu zależy od wyników podskali w tym narzędziu. W przypadku pozostałych zmiennych endogenicznych procent wyjaśnionej wariancji nie przekracza 22, a samo radzenie sobie (JSR) jest tłumaczone w 18%.

⁵ W tej grupie efektów jeszcze relatywnie wysokie wartości (równe lub większe niż 0,25) uzyskują efekty wpływu: inteligencja emocjonalna doświadczeniowa (PKIE_DOS) na radzenie sobie (JSR_S, PKIE_DOS na PKIE_STR, SES na UMACL_TH, SPP-A na PKIE_DOS oraz SPP-P na UMACL_TH). Efekty te przy znikomych wartościach efektów pośrednich wyrażają w większości przypadków efekty bezpośrednie.

Ten etap analizy miał za zadanie wyjaśnić, czy słabe związki (zwłaszcza) pomiędzy zmiennymi egzogenicznymi a endogenicznymi są związane ze słabą skalowalnością SZWS. Podobnie jak we wcześniejszym modelu (1.1_all), tak i w tym efekty pośrednie można pominąć (model 2.0_all zob. Aneks 3 i 8). Wartość bezwzględna maksymalnego efektu pośredniego nie przekracza 0,13⁶.

Postaram się podsumować opis eksploracji modelu 2.0. Model ten w sensie statystycznym ukazał efekty zbliżone do modelu opracowanego na pierwszym etapie badań; samo wycofanie SZWS z modelu nie dało więc znaczących zmian (biorąc pod uwagę niskie wartości ścieżek w pierwszym modelu, nie jest to zaskoczeniem). Czy zatem wprowadzenie SZWS w nowej roli („zmienną grupującą”) może dać zdecydowanie odmienne rezultaty? Słabe wskaźniki dopasowania mogą sugerować, że model ustalony dla całej grupy wymaga modyfikacji w analizie prowadzonej oddzielnie dla każdego klasteru. Takiego rozwiązania można by oczekiwać na podstawie modelu z pierwszego etapu obliczeń i analizy czynnikowej SZWS. Wyniki jednak okazały się niejednoznaczne, ponieważ wskaźniki dopasowania: $\chi^2 = 97,113$ ($df = 80$; $p = 0,094$); $\chi^2 / df = 1,214$; $CFI = 0,941$; $RMSEA = 0,062$, tylko w niektórych przypadkach (CFI , $RMSEA$) nieznacznie odbiegają od kryterium dobrego dopasowania.

Zdecydowałam się przeprowadzić dalsze analizy. Tym razem model 2.0. potraktowałam jako punkt wyjścia uzyskania osobnych modeli dla każdej grupy klasterowej na podstawie MI (rys. 1–4).

Analiza wyników w czterech podgrupach

Ostatecznie wyodrębnione cztery modele (po jednym dla każdej grupy klasterowej) mają dobre wskaźniki dopasowania, wyjątek stanowi model dla grupy osób z problemami rodzinnymi, którego wskaźniki CFI i $RMSEA$ odbiegają od rygorystycznych kryteriów (0,95 i 0,05), jednak są to wciąż wartości akceptowalne przy pozytywnym wyniku testu χ^2 .

Ponadto obliczono średnie poziomy analizowanych zmiennych dla każdej z czterech grup. Wyniki obliczeń podano w Aneksie 4⁷.

⁶ Najwyższą wartość bezwzględną ścieżki odnotowano znowu pomiędzy gniewem wewnętrznym (SEG_WEW) a gniewem zewnętrznym (SEG_ZEW) (-0,54), na podobnym poziomie kształtuje się także relacja pomiędzy poczuciem przynależności (SPP-P) i samooceną (SES). Pozostałe wartości efektów całkowitych kształtują się na poziomie poniżej 0,3.

⁷ Standardowe porównanie średnich wartości analizowanych w grupach klasterowych wskazało na najwyższy poziom poczucia przynależności w grupie osób bez zagrożeń, a najniższy w grupie osób mających problemy z rówieśnikami i problemy w nauce oraz w grupie osób stosujących używki. W grupie osób bez zagrożeń odnotowano również najwyższą wartość średniego poziomu samooceny, najwyższy poziom gniewu ukierunkowanego do wewnątrz (tzw. gniewu kontrolowanego), a najniższy poziom gniewu zewnętrznego. Najwyższe poziomy średnich wartości zmiennych dotyczyły także inteligencji emocjonal-

Model 2.1_gr1 (grupa osób bez zagrożeń)

Na bazie istotnych zależności pomiędzy zmiennymi wyłoniono dosyć wyrazisty psychologiczny profil grupy osób bez zagrożeń. Model zależności został przedstawiony na rys. 1, jednak do interpretacji najbardziej przydatne wydają się wartości efektów (tabela 6)⁸.

Centralną pozycję wśród zmiennych w modelu dla grupy osób bez zagrożeń zajmuje poczucie przynależności. Poczucie przynależności jest kształtowane bezpośrednio przez potrzebę przynależności (0,36) i wiąże się największą liczbą bezpośrednich i pośrednich istotnych ścieżek z pozostałymi zmiennymi (rys. 1). Poczucie przynależności jest wyjaśniane w tym modelu przez 13% wariancji. Wynik ten, chociaż niewysoki, wart jest podkreślenia, albowiem we wszystkich pozostałych modelach (dotyczących grup osób zagrożonych) procent wyjaśnionej wariancji jest równy zero⁹.

Poczucie przynależności kształtuje pożądane cechy u nastolatków, w tym zwłaszcza poczucie własnej wartości. Można zauważyć, że im bardziej jednostka czuje się przynależna, tym wyższą przejawia samoocenę, a zatem postrzega siebie jako bardziej atrakcyjną społecznie (0,50). Ponadto poczucie przynależności sprzyja kontrolowaniu gniewu (0,17) i hamuje gniew ukierunkowany na zewnątrz (-0,20; przy zastosowaniu metody „bootstrap” uzyskano poziom tendencji statystycznej) (zob. tabela 6 i rys. 1).

nej doświadczeniowej i nastroju. Porównanie średnich wartości analizowanych zmiennych w grupach klasterowych ukazało istotne różnice (pod względem korzystnych dla procesu radzenia sobie właściwości indywidualnych) pomiędzy grupą osób bez zagrożeń (prezentujących większe zasoby) a poszczególnymi grupami osób z zagrożeniami (szczegóły w Aneksie 4).

⁸ Jak można zauważyć, większość wpływów ma charakter bezpośredni. Najwyższą wartość bezwzględną ścieżki, podobnie jak we wcześniejszych modelach, obrazują relacje wpływu: poczucie przynależności (SPP-P) na samoocenę (SES) oraz gniew ukierunkowany do wewnątrz (SEG_WEW) na gniew ukierunkowany na zewnątrz (SEG_ZEW). Zmiana dotyczy przede wszystkim wpływu inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej (PKIE_DOS) na radzenie sobie (JSR): tu notujemy wzrost do poziomu 0,46 (EV zwiększyło się do 21%). Można jeszcze odnotować ścieżki, których wartości utrzymują się na poziomie 0,25–0,35, tj. wpływy inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej (PKIE_DOS) na gniew ukierunkowany na zewnątrz (SEG_ZEW) (wzrost w stosunku do modelu 2.0_all), samooceny (SES) na gniew ukierunkowany do wewnątrz (SEG_WEW) (nowa ścieżka), samooceny (SES) na nastrój/ton hedonistyczny (UMACL_TH) (podobny poziom), potrzeby przynależności (SPP-A) na poczucie przynależności (SPP-P) (wzrost). Model dla tej grupy w stosunku do wcześniejszego charakteryzuje się wzrostem wyjaśnionej wariancji dla radzenia sobie (JSR) (21%), poczucia przynależności (SPP-P) (13%) i gniewu wewnętrznego (SEG_WEW) (12%), ale także spadkiem wyjaśnionej wariancji dla obu podskal inteligencji emocjonalnej (PKIE) oraz dla nastroju/tonu hedonistycznego (UMACL_TH).

⁹ Młodzież w grupie osób bez zagrożeń przejawia najwyższy średni poziom poczucia przynależności wśród młodzieży ze wszystkich badanych grup – por. Aneks 4.

Tabela 6

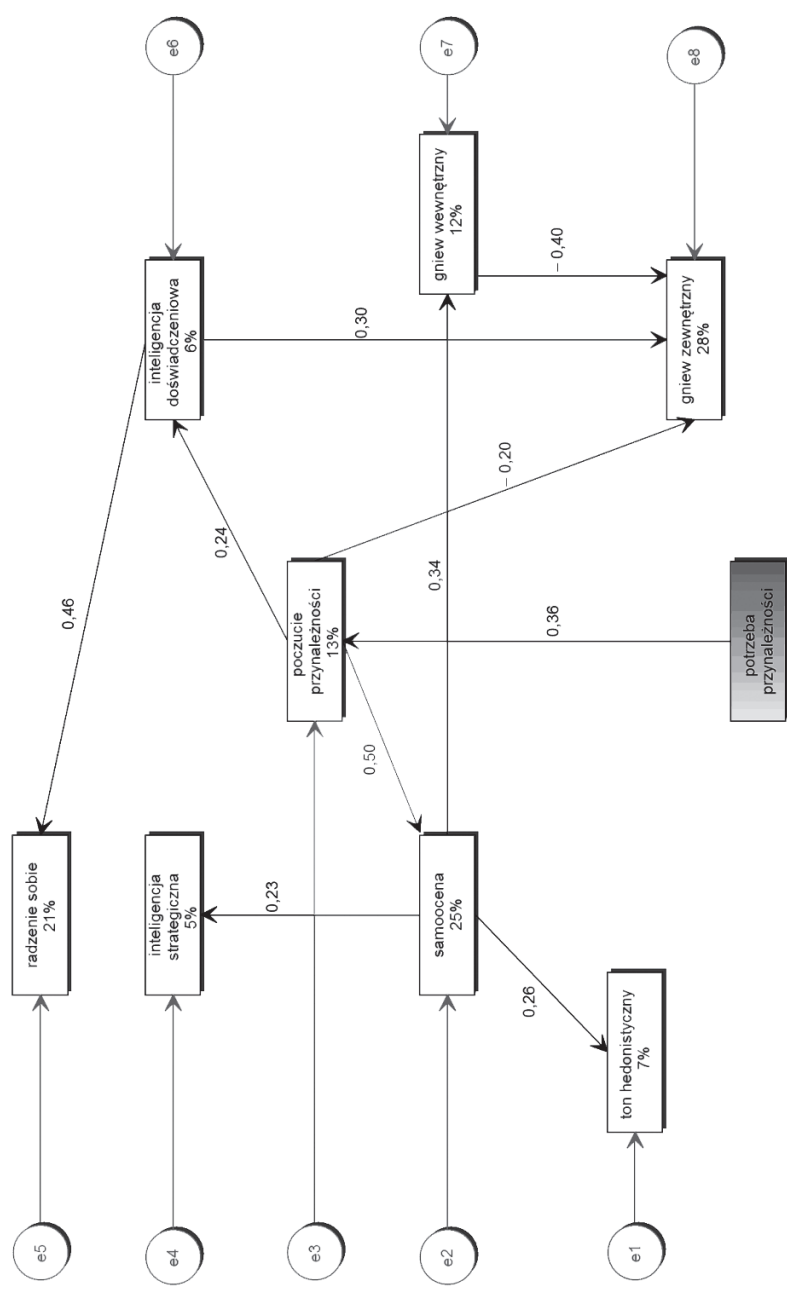
SEM – model 2.1_gr1 (grupa osób bez zagrożeń): efekty całkowite, bezpośrednie i pośrednie

Efekt (kierunek oddziaływania)	Efekt całkowity					Efekt bezpośredni					Efekt pośredni				
	estymacja	przedział ufności*		p	estymacja	przedział ufności*	p	estymacja	przedział ufności*	p	dolny	górny	dolny	górny	p
		dolny	górny			dolny	górny		dolny	górny					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Inteligencja doświadczeniowa → radzenie sobie	0,46	0,25	0,61	0,003	0,46	0,25	0,61	0,003	0,00	0,00	0,00	—			
Inteligencja doświadczeniowa → gniew zewnętrzny	0,30	0,12	0,45	0,003	0,30	0,12	0,45	0,003	0,00	0,00	0,00	—			
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,40	-0,69	-0,01	0,047	-0,40	-0,69	-0,01	0,047	0,00	0,00	0,00	—			
Samoocena → inteligencja strategiczna	0,23	-0,03	0,45	0,085	0,23	-0,03	0,45	0,085	0,00	0,00	0,00	—			
Samoocena → gniew wewnętrzny	0,35	0,18	0,51	0,002	0,35	0,18	0,51	0,002	0,00	0,00	0,00	—			
Samoocena → gniew zewnętrzny	-0,14	-0,29	-0,02	0,025	0,00	0,00	0,00	—	-0,14	-0,29	-0,02	0,025			
Samoocena → ton hedonistyczny	0,26	0,03	0,47	0,030	0,26	0,03	0,47	0,030	0,00	0,00	0,00	—			
Potrzeba przynależności → radzenie sobie	0,04	0,01	0,10	0,011	0,00	0,00	0,00	—	0,04	0,01	0,10	0,011			
Potrzeba przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,09	0,01	0,20	0,014	0,00	0,00	0,00	—	0,09	0,01	0,20	0,014			
Potrzeba przynależności → inteligencja strategiczna	0,04	0,00	0,12	0,041	0,00	0,00	0,00	—	0,04	0,00	0,12	0,041			
Potrzeba przynależności → gniew wewnętrzny	0,06	0,02	0,13	0,003	0,00	0,00	0,00	—	0,06	0,02	0,13	0,003			
Potrzeba przynależności → gniew zewnętrzny	-0,07	-0,21	0,00	0,063	0,00	0,00	0,00	—	-0,07	-0,21	0,00	0,063			
Potrzeba przynależności → samoocena	0,18	0,07	0,32	0,004	0,00	0,00	0,00	—	0,18	0,07	0,32	0,004			
Potrzeba przynależności → poczucie przynależności	0,36	0,12	0,55	0,006	0,36	0,12	0,55	0,006	0,00	0,00	0,00	—			
Potrzeba przynależności → ton hedonistyczny	0,05	0,01	0,11	0,013	0,00	0,00	0,00	—	0,05	0,01	0,11	0,013			
Poczucie przynależności → radzenie sobie	0,11	0,02	0,21	0,015	0,00	0,00	0,00	—	0,11	0,02	0,21	0,015			
Poczucie przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,24	0,03	0,41	0,024	0,24	0,03	0,41	0,024	0,00	0,00	0,00	—			

cd. tab. 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Poczucie przynależności → inteligencja strategiczna	0,12	-0,01	0,25	0,070	0,00	0,00	0,00	—	0,12	-0,01	0,25	0,070
Poczucie przynależności → gniew wewnętrzny	0,17	0,08	0,29	0,002	0,00	0,00	0,00	—	0,17	0,08	0,29	0,002
Poczucie przynależności → gniew zewnętrzny	-0,20	-0,40	0,03	0,083	-0,20	-0,44	0,03	0,095	0,00	-0,11	0,12	0,986
Poczucie przynależności → samoocena	0,50	0,33	0,65	0,003	0,50	0,33	0,65	0,003	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,13	0,02	0,26	0,022	0,00	0,00	0,00	—	0,13	0,02	0,26	0,022

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” (N = 1000; metoda: największej wiarygodności).



$\chi^2 = 24,596$ ($df = 26$; $p = 0,542$; $\chi^2 / df = 0,946$); $CFI = 1,000$; $RMSEA: wart.est. = 0,000$; $LO 90 = 0,000$; $HI 90 = 0,085$
Wszystkie współczynniki są istotne statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariancji.

Rys. 1. Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 2.1_gr1 — grupa osób bez zagrożeń) (współczynniki standaryzowane).

Jak już wspomniano, grupa osób bez zagrożeń to jedyna grupa, w której poczucie przynależności „wypływa” z ekspresji potrzeby przynależności. Ujawniona tu zależność potwierdza pełnienie przez potrzebę przynależności funkcji poprzednika poczucia przynależności (por. rozdział 8.3.2.). Jak pokazały wyniki badań, zależność ta występuje wyłącznie w grupie osób bez zagrożeń.

Zależności pomiędzy poczuciem przynależności a innymi zmiennymi, które mogą pełnić ważną rolę w procesach radzenia sobie młodzieży, jest w tej grupie znacznie więcej. Poczucie przynależności wiąże się na przykład z inteligencją emocjonalną doświadczeniową (0,24), postrzeganą jako istotny zasób regulujący emocje i optymalizujący funkcje mobilizacyjne człowieka, służący rozwojowi i tworzeniu adekwatnej samowiedzy. Wyniki badania wskazują, że im większe poczucie przynależności u osób, tym większe zdolności związane z empatią, ze współodczuwaniem emocji i z akceptowaniem emocji własnych oraz umiejętności wyrażania tych emocji w działaniu.

Poczucie przynależności pełni ważną funkcję regulującą emocjonalne i społeczne funkcjonowanie, sprzyja radzeniu sobie w różnych sytuacjach społecznych, dodatnio wiąże się bowiem z samooceną, a ujemnie z gniewem ukierunkowanym na zewnątrz. Pośrednio wpływa także na podejmowanie strategii radzenia sobie ze stresem, inteligencję emocjonalną strategiczną i pozytywny nastrój.

Radzenie sobie ze stresem, rozumiane jako podejmowanie różnych strategii zaradczych, jest wyjaśnione przez 21% wariancji. Do strategii tych należą: aktywne rozwiązywanie problemów, koncentracja na emocjach oraz poszukiwanie wsparcia społecznego; strategie te są podejmowane zamiennie (por. rozdział 9.2.7.). Radzenie sobie w tej grupie zależy od inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej (0,46). Wynik ten wskazuje, że młodzież z grupy osób bez zagrożeń chętnie podejmuje strategie zaradcze. Intensywność podejmowania strategii radzenia sobie wzrasta zatem w przypadku wyższego poziomu inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej. Wydaje się uzasadnione, że młodzież wyposażona w zdolności trafnego odczytywania stanów emocjonalnych oraz w umiejętności samoregulacyjne i młodzież, która czuje się przynależna, w sytuacji stresu radzi sobie lepiej niż młodzież pozbawiona tych umiejętności (Goleman, 1997).

Inteligencja emocjonalna doświadczeniowa, podobnie jak poczucie przynależności, ma związek z ekspresją gniewu. Każda z tych właściwości wpływa jednak na wyrażanie gniewu w inny sposób. Wzrost inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej u młodzieży wiąże się z ekspresją uczuć gniewu kierowanego na zewnątrz (podczas gdy wzrost poczucia przynależności zmniejsza poziom gniewu wyrażanego na zewnątrz). Można

sądzić, że młodzież, która dysponuje większymi możliwościami wyrażania emocji, będzie spontanicznie wyrażała dominujące odczucia gniewu. Zależność ta sugeruje, że koncentrowanie się na emocjach stanowić może sposób rozwiązywania sytuacji trudnych i stresowych (gniew zewnętrzny jest wyjaśniany w modelu przez 28% wariancji), zwłaszcza w sytuacji spadku poczucia przynależności.

Ważną funkcję pełni samoocena (wyjaśniona wariancja — 25%), która jako sposób widzenia i oceniania samego siebie jest w znacznym stopniu związana z poczuciem bycia przynależnym (zarówno z poczuciem przynależności, jak i z potrzebą przynależności). W badanej grupie młodzieży wzrost samooceny wiąże się ze wzrostem inteligencji emocjonalnej strategicznej (0,23; przy zastosowaniu metody „bootstrap” uzyskano poziom tendencji statystycznej) oraz ze wzrostem nastroju (0,26). Wynik ten wskazuje, że im wyżej osoby cenią same siebie, tym wyżej oceniają posiadane przez siebie umiejętności rozumienia i kontrolowania emocji. Efekt poprawy nastroju w sytuacji wzrostu samooceny wydaje się uzasadniony.

Wzrost samooceny wpływa na wyrażanie gniewu ukierunkowanego do wewnątrz (tzw. gniewu kontrolowanego) (0,35).

W przyjętym modelu głównym zasobem, z którego „czerpie” młodzież, jest poczucie przynależności; to ono wpływa bezpośrednio na samoocenę, inteligencję emocjonalną doświadczeniową i reguluje wyrażanie gniewu. Pośrednio poczucie przynależności wiąże się także z radzeniem sobie i nastrojem (ton hedonistyczny). Zasoby uzupełniają się oraz mogą zostać wykorzystane w różnych sytuacjach wymagających radzenia sobie, w tym radzenia sobie ze stresem. Jedynie w grupie osób bez zagrożeń poczucie przynależności „wynika” z potrzeby przynależności.

Model 2.1_gr2 (grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki)

Obraz zależności pomiędzy zmiennymi w tej grupie jest zaskakujący, sprowadza się bowiem w zasadzie do zaledwie 3 ścieżek. Wszystkie wpływy są jednak stosunkowo silne i mają charakter bezpośredni, a zatem ich wartości sprowadzają się do wartości ścieżek na diagramie. Biorąc pod uwagę, że 2 z 5 ścieżek w tym modelu to interkorelacje, należy uznać uzyskany model za wyjątkowo „ubogi”¹⁰ (por. tabela 7; zob. też rys. 2).

¹⁰ Mimo ich niewielkiej liczby wartości (bezwzględne) wszystkich ścieżek są powyżej 0,3. Niezmiennie silnie (podobnie jak w modelu poprzednim) są z sobą związane poczucie przynależności (SPP-P) i samoocena (SES) oraz podskale gniewu SEG (odpowiednio: 0,58 i -0,58), nieco słabiej (-0,57) podskale dla inteligencji emocjonalnej PKIE. Pozostałe ścieżki to wpływ poczucia przynależności (SPP-P) na radzenie sobie (JSR) i na nastrój (UMACL_TH).

Tabela 7

**SEM – model 2.1_gr2 (grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki):
efekty bezpośrednie (całkowite)**

Efekt (kierunek oddziaływania)	Estymacja	Przedział ufności*		p
		dolny	górny	
Inteligencja doświadczeniowa → inteligencja strategiczna	-0,57	-0,78	-0,24	0,006
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,58	-0,83	-0,16	0,010
Poczucie przynależności → radzenie sobie	-0,31	-0,52	-0,05	0,015
Poczucie przynależności → samoocena	0,58	0,25	0,78	0,002
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,34	0,03	0,60	0,040

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” (N = 1000; metoda: największej wiarygodności).

Profil psychologiczny dla grupy osób zagrożonych z uwagi na problemy w nauce i stosowanie używek jest zatem charakterystyczny pod zupełnie innym względem niż model dla grupy osób bez zagrożeń.

Specyfikę modelu podkreśla zaskakująco mała liczba zależności. Wiadoczne powiązania pomiędzy właściwościami cechują się jednak znaczną siłą i bezpośredniością relacji. Zależności dotyczą głównie poczucia przynależności, od którego prowadzą 3 ścieżki. W kolejności od najsilniejszej zależności (wartości ścieżki) są to:

- samoocena (0,58),
- ton hedonistyczny (0,34),
- radzenie sobie (-0,31).

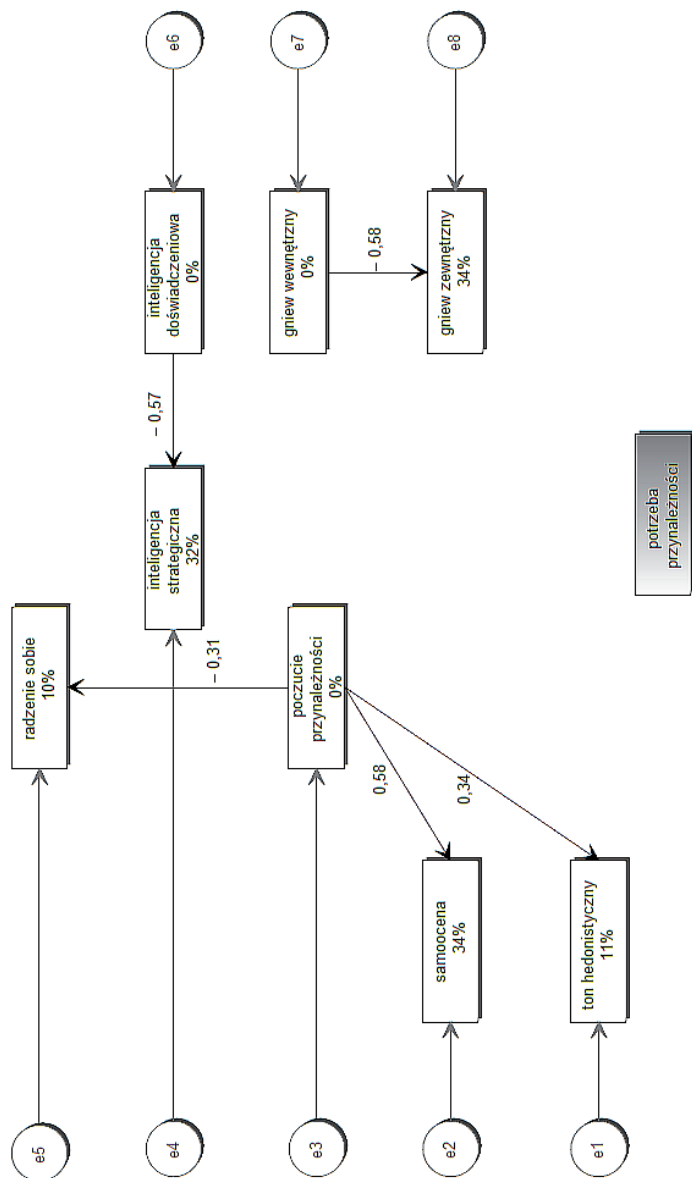
Charakterystyczny dla tej grupy rezultat przejawia się w 2 nietypowych (zaskakujących) relacjach, a raczej w ich braku, mianowicie:

1. Poczucie przynależności nie jest wyjaśniane (zerowy procent wariancji).
2. Potrzeba przynależności jest odseparowana od pozostałych cech; brakuje powiązań potrzeby przynależności z innymi cechami.

Poczucie przynależności zajmuje centralne miejsce w układzie 3 powiązanych z sobą cech, włączając w to samoocenę i radzenie sobie ze stresem. W grupie wyraźnie zaznacza się dodatnie oddziaływanie poczucia przynależności na samoocenę (0,58) oraz poczucia przynależności na pozytywny nastrój/ton hedonistyczny (0,34). Wydaje się uzasadnione, że im wyższe poczucie przynależności danej osoby, tym wyższe jej samoocena i pozytywny nastrój. Samoocena jest w tym układzie szczególnie wysoko wyjaśniana (aż w 34%)¹¹.

Ta silna zależność pomiędzy dwiema cechami wskazywać może, że w grupie zagrożenia uruchomiony został mechanizm socjometrycznego monitorowania interakcji społecznych za pomocą relacji: poczucie przy-

¹¹ Z poziomu średnich zmiennych wynika, że w tej grupie samoocena przyjmuje jedną z najniższych wartości (por. Aneks 4).



$\chi^2 = 27.085$ ($df = 31$; $p = 0.668$; $\chi^2 / df = 0.874$); $CFI = 1.000$; $RMSEA: wart.est. = 0.000$; $LO 90 = 0.000$; $HI 90 = 0.100$
 Wszystkie współczynniki są istotnie statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariancji.

Rys. 2. Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 2.1_gr2 – grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki) (współczynniki standaryzowane).

należności → samoocena, jako detektora zagrożenia. Samoocena odzwierciedla prawdopodobieństwo odrzucenia społecznego oraz poczucia przynależności do grupy (por. Leary, 2003). Jest możliwą odpowiedzią na aktualnie doświadczany stan aprobaty lub dezaprobaty społecznej (por. Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008). „Mechanizm wykrywania zagrożeń” służyć może nie tylko do rozpoznawania zagrożenia, lecz także do oceny siły swojej grupy społecznej w porównaniu do innych grup (por. Kirkpatrick i Ellis, 2001).

Wydaje się istotne, że wzrost poczucia przynależności związany jest negatywnie z podejmowaniem strategii radzenia sobie — co oznacza, że strategie radzenia sobie są podejmowane w sytuacji spadku poczucia przynależności. Kiedy u jednostki wzrasta poczucie przynależności, to raczej „protestuje” ona przeciwko korzystaniu ze „standardowych” sposobów radzenia sobie (jak: poszukiwanie wsparcia, wyrażanie emocji, koncentracja na rozwiązaniu problemu). Zachowanie takie może być rozumiane jako podejmowanie „antystrategii” radzenia sobie; może być spowodowane przynależnością do grupy mniejszościowej, w której radzenie sobie łączy się z korzystaniem z używek (palenie papierosów, picie alkoholu).

Jak wspomniano, potrzeba przynależności jest tu odseparowana od pozostałych zmiennych. Zatem cechą charakterystyczną grupy jest „brak zgłaszanej potrzeby przynależności”, która w rzeczywistości mogła zostać „zamrożona” (zminimalizowana) w obliczu doświadczonego i antycypowanego zagrożenia wykluczeniem. „Zamrożenie” potrzeby przynależności rozumiane jest jako „zobojętnienie”, brak zainteresowania dążeniem zarówno do „bycia przynależnym”, jak i do „bycia nieprzynależącym”. Można to uznać za jeden z przejawów **sympłomu odrętwienia emocjonalnego**, który charakteryzuje się między innymi ograniczonym rozpoznawaniem potrzeby przynależności. Można by sądzić, że ryzykowny i zbyt „kosztowny” dla jednostki mechanizm dążenia do bycia docenianym i ważnym nie został uruchomiony lub nie jest ujawniany (por. także Hagerly, Williams, Coyne i Early, 1996).

Należy wziąć pod uwagę fakt, że poczucie przynależności u osób w badanej grupie, ze względu na profil tej grupy (opuszczanie szkoły, używki), prawdopodobnie dotyczy przynależności do grupy mniejszościowej pozaszkolnej. Stosowanie używek jest rozpatrywane jako jeden z mechanizmów obronnych związanych z radzeniem sobie w sytuacji niemożności przynależenia do grupy głównej (por. Grzegółowska-Klarkowska, 1986), jako sposób ucieczkowego radzenia sobie z frustracją oraz jako zastępcza gratyfikacja (por. Potembska, Dworzański i Pawłowska, 2009).

Model charakteryzuje się występowaniem rozłącznych zmiennych (bez powiązań z innymi), które dodatkowo ujawniają się w interkorelacjach o wysokim ładunku ujemnych zależności. Wyrazisty i znaczący wydaje

się związek pomiędzy gniewem ukierunkowanym na zewnątrz a gniewem wewnętrznym. Wynik wskazuje, że wraz ze zmniejszeniem gniewu wewnętrznego (słabsza kontrola gniewu) wzrasta gniew ukierunkowany na zewnątrz (wyjaśniany w 34%). Tak silna negatywna interkorelacja może wskazywać, że niemożliwe jest wyrażanie gniewu na zewnątrz i równoczesne kontrolowanie go w różnych sytuacjach (por. Juczyński i Ogińska-Bulik, 2009). W porównaniu do grupy niezagrożonej, młodzież w grupie osób z problemami w nauce i stosujących używki przejawia istotnie wyższy poziom gniewu ukierunkowanego na zewnątrz (Aneks 4).

Odrębną parę niepowiązanych z innymi zależności stanowią dwa rodzaje inteligencji emocjonalnej, których relacja o znaczącej ujemnej wartości sugeruje, że umiejętność równoczesnego korzystania z dwóch rodzajów inteligencji: doświadczeniowej i strategicznej, jest dla osób z tej grupy mało dostępna. Zatem wyrażanie gniewu ukierunkowanego na zewnątrz wyklucza jego kontrolowanie (gniew wewnętrzny), natomiast rozumienie emocji i sterowanie nimi (inteligencja emocjonalna strategiczna) wyklucza w znacznej mierze spontaniczne współodczuwanie i empatię (inteligencja emocjonalna doświadczeniowa).

Mała liczba zależności pomiędzy zmiennymi wskazywać może także na ostrożność osób badanych w ujawnianiu informacji o sobie, przekazywanie informacji niespójnych lub sprzecznych.

Model 2.1_gr3 (grupa osób z problemami rodzinnymi)

Omawiany model jest wyjątkowy ze względu na relatywnie wysokie wartości ścieżek i w konsekwencji wysokie EV; jest to też pierwszy model z omawianych, w którym można wskazać wyraźny efekt pośredni¹². Jedyne mankament stanowi tu najslabszy spośród wszystkich analiz dla grup klasterowych zestaw wskaźników dopasowania (obraz zależności ukazano w tabeli 8; zob. też rys. 3).

¹² W modelu tym wszystkie ścieżki przekraczają próg 0,25. Najwyższe wartości dotyczą interkorelacji w obrębie zmiennych gniew (SEG) i inteligencja emocjonalna (PKIE) (odpowiednio -0,54 i -0,60). Na inteligencję emocjonalną strategiczną (PKIE_STR) oprócz inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej (PKIE_DOS) wpływ ma również samoocena (SES) (0,30) oraz, pośrednio przez inteligencję emocjonalną doświadczeniową (PKIE_DOS), potrzeba przynależności (SPP-A), co w rezultacie daje wysoki EV — 38%. Podobne zależności prezentują się w przypadku gniewu zewnętrznego (SEG_ZEW): tu, oprócz wpływu gniewu wewnętrznego (SEG_WEW), dochodzą oddziaływania ze strony poczucia przynależności (SPP-P) (-0,31) i potrzeby przynależności (SPP-A) (0,29). Nie jest zaskoczeniem zatem, że w tym modelu EV dla tej zmiennej wynosi aż 54%.

Również dla radzenia sobie (JSR) procent wyjaśnionej wariancji jest w tym modelu najwyższy (30%), co wynika przede wszystkim z oddziaływania na tę zmienną inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej (PKIE_DOS) (0,34) i samooceny (SES) (-0,42).

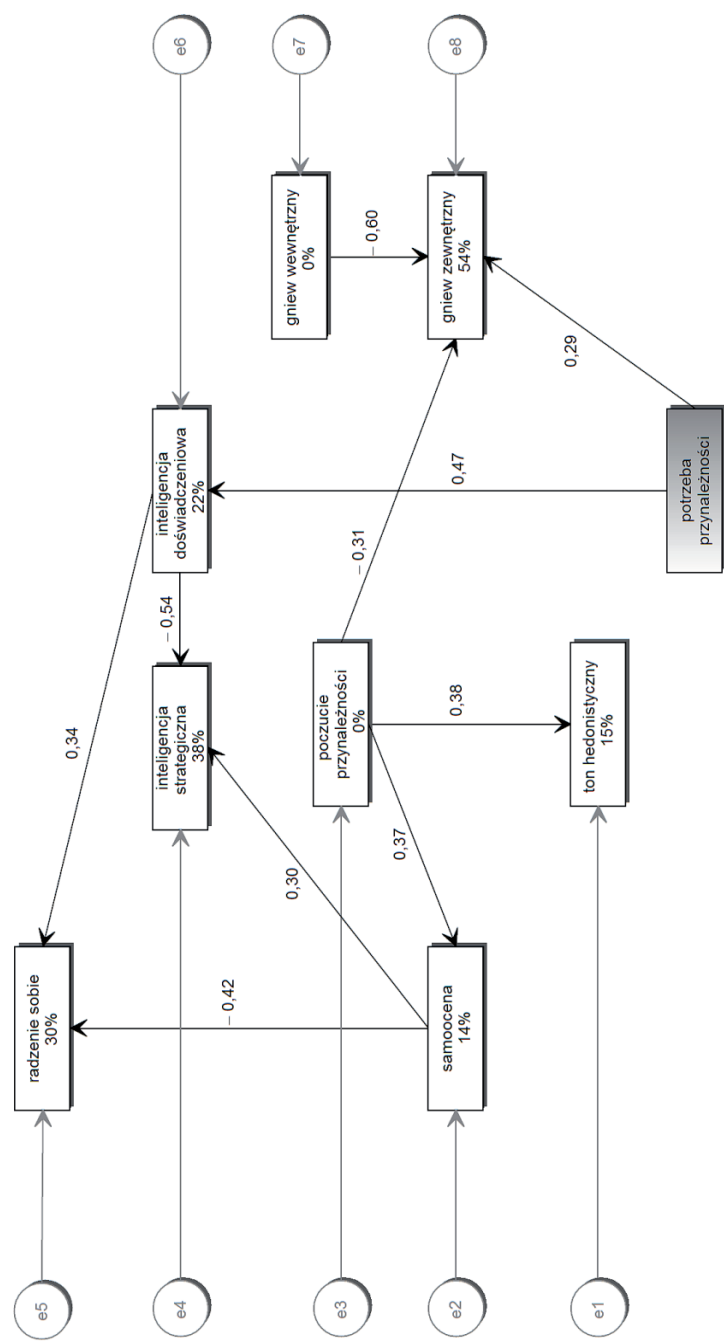
Pozostałe ścieżki dotyczą wpływu poczucia przynależności (SPP-P) na samoocenę (SES) (0,37) i nastrój/ton hedonistyczny (UMACL_TH) (0,38).

Tabela 8

SEM — model 2.1_gr3 (grupa osób z problemami rodzinnymi): efekty całkowite, bezpośrednie i pośrednie

Efekt (kierunek oddziaływania)	Efekt całkowity				Efekt bezpośredni				Efekt pośredni			
	esty- macja	przedział ufności*		p	esty- macja	przedział ufności*		p	esty- macja	przedział ufności*		p
		dolny	górny			dolny	górny			dolny	górny	
Inteligencja doświadczeniowa → radzenie sobie	0,34	0,12	0,54	0,009	0,34	0,12	0,54	0,009	0,00	0,00	0,00	—
Inteligencja doświadczeniowa → inteligencja strategiczna	-0,54	-0,72	-0,26	0,004	-0,54	-0,72	-0,26	0,004	0,00	0,00	0,00	—
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,60	-0,75	-0,42	0,002	-0,60	-0,75	-0,42	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Samoocena → radzenie sobie	-0,42	-0,61	-0,15	0,007	-0,42	-0,61	-0,15	0,007	0,00	0,00	0,00	—
Samoocena → inteligencja strategiczna	0,30	0,06	0,51	0,010	0,30	0,06	0,51	0,010	0,00	0,00	0,00	—
Potrzeba przynależności → radzenie sobie	0,16	0,04	0,33	0,008	0,00	0,00	0,00	—	0,16	0,04	0,33	0,008
Potrzeba przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,47	0,25	0,64	0,002	0,47	0,25	0,64	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Potrzeba przynależności → inteligencja strategiczna	-0,26	-0,42	-0,11	0,002	0,00	0,00	0,00	—	-0,26	-0,42	-0,11	0,002
Potrzeba przynależności → gniew zewnętrzny	0,29	-0,02	0,49	0,068	0,29	-0,02	0,49	0,068	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → radzenie sobie	-0,16	-0,33	-0,03	0,013	0,00	0,00	0,00	—	-0,16	-0,33	-0,03	0,013
Poczucie przynależności → inteligencja strategiczna	0,11	0,01	0,27	0,016	0,00	0,00	0,00	—	0,11	0,01	0,27	0,016
Poczucie przynależności → gniew zewnętrzny	-0,31	-0,50	-0,09	0,007	-0,31	-0,50	-0,09	0,007	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → samoocena	0,37	0,09	0,60	0,017	0,37	0,09	0,60	0,017	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,38	0,12	0,59	0,005	0,38	0,12	0,59	0,005	0,00	0,00	0,00	—

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” (N = 1000; metoda: największej wiarygodności).



$\chi^2 = 35,534$ ($df = 26$; $p = 0,101$; $\chi^2 / df = 1,367$); $CFI = 0,897$; $RMSEA: wart.est. = 0,087$; $LO 90 = 0,000$; $HI 90 = 0,153$
Wszystkie współczynniki są istotne statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.
Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariancji.

Rys. 3. Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 2.1_gr3 — grupa osób z problemami rodzinnymi) (współczynniki standaryzowane).

Profil psychologiczny grupy osób z problemami rodzinnymi pod pewnym względem przypomina profil wcześniej omawianej grupy zagrożenia. Specyfikę modelu podkreślają:

1. Brak zależności pomiędzy potrzebą przynależności a poczuciem przynależności.
2. Wysoki procent wyjaśnionej wariancji dla gniewu kierowanego na zewnątrz pod wpływem zarówno potrzeby przynależności, jak i poczucia przynależności (ujemny).

Identyfikowana potrzeba przynależności wywiera istotny wpływ na inteligencję emocjonalną doświadczeniową (0,47) i może oddziaływać dodatnio na wyrażanie gniewu ukierunkowanego na zewnątrz (0,29; przy zastosowaniu metody „bootstrap” uzyskano poziom tendencji statystycznej). Natomiast poczucie przynależności wpływa na wzrost samooceny (0,37), tonu hedonistycznego (0,38) i „hamowanie” gniewu ukierunkowanego na zewnątrz (-0,31).

Jak wspomniano, w tej grupie osób powtarza się zaskakujący, ujawniony w przypadku osób z problemami w nauce i stosujących używki, brak zależności pomiędzy potrzebą przynależności a poczuciem przynależności. Co więcej, w grupie osób z problemami rodzinnymi układ powiązanych zmiennych wskazuje, że wraz ze wzrostem potrzeby przynależności oraz spadkiem poczucia przynależności wzrasta gniew zewnętrzny u młodzieży. Brak związków pomiędzy potrzebą i poczuciem przynależności najprawdopodobniej oznacza, że poczucie przynależności w grupie osób z problemami rodzinnymi nie jest zaspokajane.

Zauważono także, że im większą potrzebę przynależności zgłaszają osoby, tym wyższą przejawiają inteligencję emocjonalną doświadczeniową (0,47). Dążenie do bycia przynależnym i docenianym jest zatem związane z akceptowaniem i wyrażaniem emocji. Można by także sądzić, że młodzież, która doświadcza utrudnień lub bólu związanego z własną sytuacją, lepiej współodczuwa zarówno ból, jak i inne emocje osób (por. Nordgren, Banas i MacDonald, 2011). Umiejętności emocjonalne wyrażane są w działaniu, co przejawia się oddziaływaniem inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej na podejmowanie strategii radzenia sobie (0,34).

Wydaje się interesujące, że im wyższa inteligencja emocjonalna doświadczeniowa, tym niższa inteligencja emocjonalna strategiczna (-0,54). Inteligencja emocjonalna strategiczna jest niższa u osób przejawiających wyższą potrzebę przynależności (-0,26). Wyniki te skłaniają do refleksji, że identyfikowana potrzeba przynależności i niezaspokojone poczucie przynależności oddziałują negatywnie na przekonanie jednostki o posiadanych zdolnościach rozumienia emocji i sterowania nimi. Otrzymany wynik potwierdza występowanie swoistej dezorientacji osób w sytuacji zagrożenia wykluczeniem, w których zawodzą znane sposoby postępowania i trudno

jest przewidzieć, w jaki sposób można komunikować się z innymi, aby przyłączyć się do grupy (DeWall i Baumeister, 2006) (zob. tabela 8 i rys. 3).

Radzenie sobie jest wyjaśniane w opisywanym modelu przez 30% wariancji. Na podejmowanie strategii radzenia sobie ze stresem wpływa samoocena, a związek ten ma charakter ujemny. Wskazuje zatem na to, że im niższa samoocena młodzieży z tej grupy, tym bardziej nasilone jest korzystanie przez nią ze strategii zaradczych, rozumianych jako zespół sposobów zarówno koncentrujących się na emocjach, jak i zmierzających do aktywnego rozwiązywania problemu, a także sięgania po wsparcie społeczne (por. rozdział 9.2.7.). Należy także zwrócić uwagę na zależność odwrotną: im wyższa samoocena, tym mniej chętnie podejmowane są wspomniane strategie radzenia sobie. Można by sądzić, że problemy rodzinne i konflikty w rodzinie nie tworzą podstawy zaufania, na której młodzież o wysokiej samoocenie mogłaby się oprzeć (por. Stanik, 2013). Wysoka samoocena wiąże się z wyższą inteligencją emocjonalną strategiczną, a zatem z lepszymi zdolnościami rozumienia i kontrolowania emocji, które mogą być wykorzystywane przez młodzież w różnych sytuacjach (0,30). Niska samoocena wiąże się z niższym poziomem rozumienia emocji i sterowania nimi. Spostrzeganie swojej samooceny jako wysokiej idzie w parze z postrzeganiem siebie jako osoby o wysokich umiejętnościach społecznych, umiejącej panować nad emocjami i zdolnej do inicjowania nowych relacji (por. Twenge i in., 2007; Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Inteligencja emocjonalna strategiczna jest silnie ujemnie skorelowana z inteligencją emocjonalną doświadczeniową, co wskazuje, że osoby, które są zdolne do kontrolowania emocji, rozumienia ich i sterowania nimi, nie są w stanie jednocześnie akceptować swoich emocji, spontanicznie ich wyrażać oraz współodczuwać z innymi (-0,54).

Układ powiązanych zmiennych pokazuje, że funkcjonowanie emocjonalne i społeczne młodzieży zależy zarówno od poczucia, jak i od potrzeby przynależności. Potrzeba przynależności (manifestowana, lecz niezaspokojona) może rodzić frustrację (i powodować wyrażanie gniewu zewnętrznego), oddziałuje na wyrażanie emocji w sposób spontaniczny i raczej niekontrolowany (wpływa dodatnio na inteligencję emocjonalną doświadczeniową i ujemnie na inteligencję emocjonalną strategiczną).

Funkcjonowanie osób zagrożonych problemami rodzinnymi jest zależne od potrzeby przynależności, której wzrost wiąże się ze wzrostem doświadczenia spontanicznych emocji (wzrost inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej), ale w dużej mierze także ze wzrostem własnego gniewu kierowanego na zewnątrz. Taki układ cech sprawia, że młodzież z grupy osób obciążonych problemami rodzinnymi chętnie korzysta ze strategii ra-

dzenia sobie (prawdopodobnie związanych z wyrażaniem emocji lub poszukiwaniem wsparcia). To grupa osób, w której podejmowanie radzenia sobie jest wyjaśnione w największym stopniu.

W sytuacji wzrostu poczucia przynależności u osób z badanej grupy wzrasta przede wszystkim nastrój (ton hedonistyczny) oraz samoocena, która związana jest z przekonaniem o zdolnościach rozumienia i kontrolowania emocji (wzrost inteligencji emocjonalnej strategicznej), natomiast maleje wówczas nasilenie korzystania ze strategii radzenia sobie.

Model 2.1_gr4 (grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami)

Model grupy osób z problemami w nauce i z rówieśnikami wyróżnia się przede wszystkim całkowitym brakiem zależności kształtujących radzenie sobie (JSR)¹³. Obraz zależności ukazuje tabela 9 oraz rys. 4.

Cechą charakterystyczną profilu grupy jest zależność samooceny zarówno od potrzeby przynależności (0,28; przy zastosowaniu metody „bootstrap” uzyskano poziom tendencji statystycznej), jak i znacząco od poczucia przynależności (0,46).

Samoocena jest w tej grupie osób jednym z najważniejszych zasobów jednostki, na co mogą wskazywać silne i bezpośrednie zależności łączące tę zmienną z innymi właściwościami, a także silny wpływ poziomu samooceny na ton hedonistyczny/nastój (0,48). Wzrost pozytywnego nastroju może być obserwowany u osób, które mają kontrolę nad swoim gniewem (wyższy poziom gniewu wewnętrznego) (0,26; przy zastosowaniu metody „bootstrap” uzyskano poziom tendencji statystycznej).

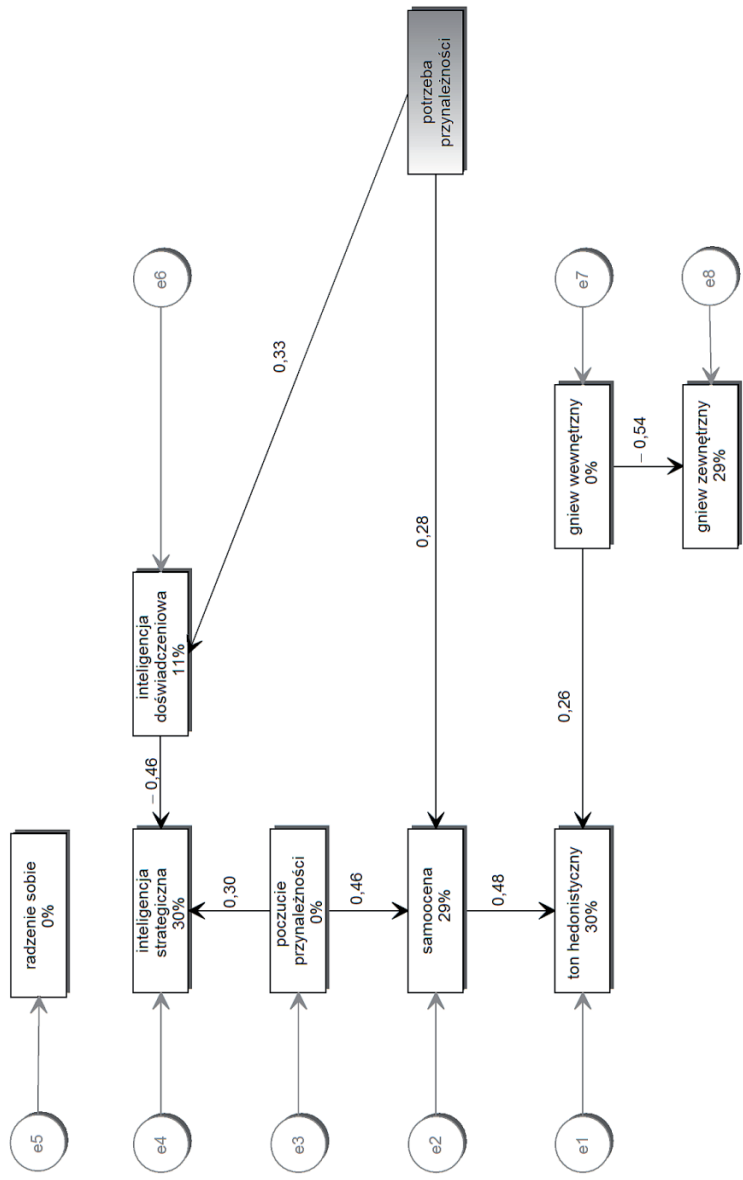
Samoocena osób z tej grupy jest wyjaśniana przez 29% wariancji. Wynik ten wydaje się uzasadniony w grupie, w której największe zagrożenie wykluczeniem społecznym osoby odczuwają głównie ze strony rówieśników. Jeśli osoby w grupie nie czują się przynależne i/lub nie wyrażają swoich potrzeb związanych z dążeniem do bycia przynależnym, wówczas ich

¹³ Podobnie natomiast prezentuje się układ „zależności interkorelacyjnych”: inteligencja emocjonalna strategiczna (PKIE_STR) jest najsilniej (-0,46) kształtowana przez inteligencję emocjonalną doświadczeniową (PKIE_DOS), choć w tym przypadku procent EV dla tej zmiennej (30%) wynika także z wpływu poczucia przynależności (SPP-P) (0,30) oraz, podobnie jak we wcześniejszym modelu (jednak znacznie słabiej: -0,15), z pośredniego (przez inteligencję emocjonalną doświadczeniową — PKIE_DOS) wpływu potrzeby przynależności (SPP-A). W przypadku drugiej pary gniew ukierunkowany do wewnątrz (SEG_WEW) jest jedyną zmienną mającą wpływ na gniew ukierunkowany na zewnątrz (SEG_ZEW). Ton hedonistyczny, opisywany także jako nastrój (UMACL_TH), w tym modelu ma najwyższy procent wyjaśnionej wariancji (30%), jest bowiem kształtowany przez wpływy bezpośrednie: samoocenę (SES) (0,48) i gniew ukierunkowany do wewnątrz (SEG_WEW) (0,26), oraz wpływy pośrednie: potrzeby przynależności (SPP-A) (0,13) i poczucia przynależności (SPP-P) (0,22). Samoocena (SES) w tym modelu jest tłumaczona w 29% głównie przez wpływ poczucia przynależności (SPP-P) (0,46) i potrzeby przynależności (SPP-A) (0,28).

Tabela 9
SEM – model 2.1_gr4 (grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami): efekty całkowite, bezpośrednie i pośrednie

Efekt (kierunek oddziaływania)	Efekt całkowity				Efekt bezpośredni				Efekt pośredni			
	esty- macja	przedział ufności*		p	esty- macja	przedział ufności*		p	esty- macja	przedział ufności*		p
		dolny	górny			dolny	górny			dolny	górny	
Inteligencja doświadczeniowa → inteligencja strate- giczna	-0,46	-0,69	-0,15	0,002	-0,46	-0,69	-0,15	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,54	-0,67	-0,34	0,003	-0,54	-0,67	-0,34	0,003	0,00	0,00	0,00	—
Gniew wewnętrzny → ton hedonistyczny	0,26	-0,03	0,51	0,084	0,26	-0,03	0,51	0,084	0,00	0,00	0,00	—
Samoocena → ton hedonistyczny	0,48	0,25	0,65	0,002	0,48	0,25	0,65	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Potrzeba przynależności → inteligencja doświadcze- niowa	0,33	0,14	0,53	0,005	0,33	0,14	0,53	0,005	0,00	0,00	0,00	—
Potrzeba przynależności → inteligencja strategiczna	-0,15	-0,33	-0,03	0,003	0,00	0,00	0,00	—	-0,15	-0,33	-0,03	0,003
Potrzeba przynależności → samoocena	0,28	-0,03	0,49	0,068	0,28	-0,03	0,49	0,068	0,00	0,00	0,00	—
Potrzeba przynależności → ton hedonistyczny	0,13	0,00	0,29	0,048	0,00	0,00	0,00	—	0,13	0,00	0,29	0,048
Poczucie przynależności → inteligencja strategiczna	0,30	0,09	0,48	0,005	0,30	0,09	0,48	0,005	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → samoocena	0,46	0,22	0,65	0,003	0,46	0,22	0,65	0,003	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,22	0,08	0,39	0,002	0,00	0,00	0,00	—	0,22	0,08	0,39	0,002

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” (N = 1000; metoda: największej wiarygodności).



$\chi^2 = 24,388$ ($df = 28$; $p = 0,661$; $\chi^2 / df = 0,871$); $CFI = 1,000$; $RMSEA: wart.est. = 0,000$; $LO\ 90 = 0,000$; $HI\ 90 = 0,089$
Wszystkie współczynniki są istotne statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariancji.

Rys. 4. Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 2.1_gr4 – grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami) (współczynniki standaryzowane).

samoocena maleje, a w konsekwencji nastrój się pogarsza. Ci, którzy doświadczają poczucia ważności i docenienia przez innych, a także ci, którzy swobodnie wyrażają dążenia do bycia przynależnym, mają wyższą samoocenę.

Samoocena odzwierciedla prawdopodobieństwo odrzucenia społecznego oraz poczucie przynależności do grupy (Leary, 2003). Poziom samooceny stanowi odpowiedź na aktualnie doświadczany stan aprobaty lub dezaprobaty społecznej (por. Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008) (zob. tabela 9 i rys. 4).

W modelu grupy osób z problemami w nauce i z rówieśnikami widoczny jest wpływ poczucia przynależności na inteligencję emocjonalną strategiczną (0,30) oraz wpływ potrzeby przynależności na inteligencję emocjonalną doświadczeniową (0,33). Wynik ten po raz kolejny wskazuje, że poczucie przynależności wiąże się ze zdolnościami rozumienia i kontrolowania emocji oraz kierowania nimi, podczas gdy przejawianie potrzeby przynależenia łączy się z wyrażaniem i akceptacją emocji własnych i cudzych oraz spontanicznym współodczuwaniem emocji. Należy podkreślić, że obydwa rodzaje inteligencji emocjonalnej są z sobą wysoko ujemnie skorelowane. Osoby z wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej, jako bardziej pierwotnej, mogą być bardziej wrażliwe na sygnały emocjonalne innych ludzi, gdy ci dążą do zbliżenia się do innych. Niski poziom rozumienia i kontrolowania emocji wiąże się z niskim poczuciem przynależności.

W grupie osób z problemami w nauce i z rówieśnikami radzenie sobie nie jest związane z żadną zmienną. Ten behawioralno-emocjonalny aspekt funkcjonowania osób prawdopodobnie członkowie tej grupy pomijają i traktują jako „obojętny”; nie opowiadają się „za” radzeniem sobie ani też nie opowiadają się „przeciw” radzeniu sobie. Zadajemy więc pytanie: jak funkcjonuje młodzież, która czuje się odrzucana przez rówieśników? Na podstawie uzyskanych wyników można by uznać, że u osób zagrożonych wykluczeniem ze strony rówieśników przede wszystkim spada samoocena i poczucie zrozumiałości emocji; dodatkowo obniża się nastrój. Nie posiadamy jednakże żadnej informacji o tym, jak zachowują się wówczas nastolatki¹⁴.

Całkowite pominięcie przez osoby badane zmiennej „radzenie sobie” oraz przesunięcie punktu ciężkości na „obserwację” poziomu bycia włączonym w relacje uruchamia ciąg powiązanych zależności: potrzeba przy-

¹⁴ Należy przypomnieć, że sprawcy strzelanin szkolnych nie podejmowali wcześniej strategii zaradczych (ani ukierunkowanych na wyładowanie emocji negatywnych czy poszukiwanie wsparcia społecznego); doświadczając poczucia odrzucenia, bycia nielubianym lub pomijanym, zachowywali się w sposób pozornie obojętny (Verlinden, Hersen i Thomas, 2000; Leary i in., 2003; Twenge, Catanese i Baumeister, 2002).

należności → samoocena, poczucie przynależności → samoocena, samoocena → nastrój, i daje podstawy do wnioskowania, że u osób z badanej grupy uruchomiony zostaje mechanizm socjometru. W przypadku zagrożenia odrzuceniem działa on automatycznie; pełni wówczas funkcję adaptacyjną i informacyjną, pozwalając zidentyfikować potencjalne zagrożenie wykluczeniem społecznym (por. Leary i Downs, 1995). Samoocena odzwierciedla uogólnione poczucie własnej wartości w relacjach z innymi oraz pozycję socjometryczną w grupie na podstawie identyfikowanego poczucia przynależności oraz wyrażanej potrzeby przynależności (por. Leary, 2004). Ekspresji potrzeby przynależności sprzyja właściwy klimat w grupie, pozytywne nastawienie innych osób do wyrażania chęci przyłączenia się.

Układ zależności wskazuje, że osoby z grupy z problemami szkolnymi i z rówieśnikami zdają się „zamrażać” swoją aktywność behawioralną i emocjonalną ukierunkowaną na podejmowanie (lub niepodjęcie) strategii radzenia sobie w swoim środowisku społecznym, natomiast uruchamiają wewnętrzny system monitorowania zagrożenia wykluczeniem.

10.3. Podsumowanie i dyskusja

10.3.1. Charakterystyka grup

Wyniki badań pokazały, że funkcjonowanie społeczne młodzieży jest uwarunkowane rodzajem zagrożenia wykluczeniem oraz zależy od konstelacji cech psychologicznych, które w różny sposób są przejawiane przez członków każdej z grup.

Wyróżniono 4 grupy zagrożenia wykluczeniem społecznym:

- grupa osób bez zagrożeń;
- grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki;
- grupa osób z problemami rodzinnymi;
- grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami.

Sposób funkcjonowania w poszczególnych grupach zagrożenia można podsumować następująco:

1. **Grupę osób bez zagrożeń** stanowi młodzież, która nie sygnalizowała znaczących trudności ani zagrożeń w obszarze swojego społecznego funkcjonowania. Zaliczono tu osoby dobrze funkcjonujące i podejmujące produktywne strategie radzenia sobie. Profil grupy osób bez zagrożeń charakteryzuje się dużą liczbą powiązań pomiędzy zmiennymi,

co wskazuje na znaczny potencjał jednostek oraz ujawnia sposób wykorzystywania przez nie zasobów. Poczucie przynależności uwidacznia się u osób z tej grupy jako ważny zasób potwierdzający sprawne emocjonalno-społeczne funkcjonowanie, sprzyjające radzeniu sobie w sytuacjach społecznych. Wpływa silnie na wzrost samooceny jednostek, a także sprzyja ograniczaniu gniewu kierowanego na zewnątrz. Poczucie przynależności wiąże się z umiejętnościami w obszarze emocji. Wzrost inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej ma wpływ na podejmowanie strategii radzenia sobie ze stresem. Poprzednikiem poczucia przynależności jest potrzeba przynależności, a zatem dążenie do bycia przynależnym zostaje zaspokojone.

2. **Grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki** jest zagrożona wykluczeniem społecznym głównie z powodu opuszczania lekcji, porzucania szkoły oraz picia alkoholu i palenia papierosów. Przynależność do grup mniejszościowych, które korzystają z używek, może być sposobem jednostek z tej grupy na radzenie sobie w sytuacjach trudnych. W grupie odnotowano „zamrożenie” potrzeby przynależności, czyli obojętny stosunek badanych do tej potrzeby (zdystansowanie się wobec niej). Ryzykowny i „kosztowny” dla jednostki mechanizm dążenia do bycia docenianym i ważnym nie zostaje u osób z tej grupy uruchomiony lub nie jest ujawniany. Nastolatki przejawiają zaledwie kilka cech, które można interpretować we wzajemnym powiązaniu. Poczucie przynależności łączy się ze wzrostem samooceny i pozytywnego nastroju, ale także ze spadkiem zainteresowania strategiami zaradczymi. Radzenie sobie podejmowane jest przez osoby o niższym poczuciu przynależności do grupy. Poczucie przynależności wpływa istotnie na samoocenę i nastrój jednostek. Mała liczba powiązanych zasobów wskazywać może na ostrożność osób badanych w ujawnianiu informacji o sobie, zwłaszcza dotyczących emocjonalnego funkcjonowania i wyrażania gniewu.
3. **Grupę osób z problemami rodzinnymi** stanowią ci, którzy przyznają się do konfliktów i kłótni w rodzinie oraz sygnalizują złe relacje pomiędzy rodzicami. Funkcjonowanie osób z zagrożeniami rodzinnymi jest w znacznej mierze zależne od przejawianej przez te osoby potrzeby przynależności. Wzrost potrzeby przynależności wiąże się ze wzrostem inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej, ale też ze wzrostem gniewu kierowanego na zewnątrz. To układ cech, w którym potrzeba przynależności nie jest poprzednikiem poczucia przynależności, ale podobnie jak poczucie przynależności może wyjaśniać gniew. W tej grupie gniew, jak i radzenie sobie są wyjaśnione w największym stopniu. Na podejmowanie strategii radzenia sobie ze stresem wpływa samoocena (im niższa, tym chętniej podejmowane są strategie radzenia sobie) oraz

inteligencja emocjonalna doświadczeniowa (im wyższa, tym chętniej podejmowane są strategie radzenia sobie). Poczucie przynależności pełni ważną funkcję regulacyjną u osób z tej grupy – wpływa na zmniejszanie gniewu kierowanego na zewnątrz, powoduje także wzrost samooceny i poprawę nastroju.

4. W **grupie osób z problemami w nauce i z rówieśnikami** zgłaszane są sytuacje, w których jednostki mają problemy w nauce oraz poczucie odrzucenia przez rówieśników. Charakterystyczne dla badanych z tej grupy jest występowanie u nich potrzeby przynależności i poczucia przynależności oddzielnie oraz związki każdej z tych zmiennych z samooceną. Ten układ zmiennych wydaje się centralną właściwością grupy, rodzajem socjometru ze szczególną rolą samooceny, pozwalającej identyfikować rozmiary odrzucenia lub przyłączenia oraz monitorować ewentualne zagrożenia. Cechą charakterystyczną funkcjonowania osób z tej grupy jest całkowite pominięcie strategii radzenia sobie ze stresem. Młodzież zdaje się bardziej uruchamiać mechanizmy monitorowania bycia akceptowanym i docenianym niż podejmować konkretne strategie radzenia sobie.

10.3.2. Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży

Młodzież radzi sobie w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym różnymi sposobami, w zależności od rodzaju zagrożenia i spostrzeganych w danej sytuacji cech indywidualnych, a także od ich konstelacji. W przypadku poszczególnych grup układy cech są różne, nadają grupom charakterystyczny rys psychologiczny.

Potrzeba przynależności to poprzednik poczucia przynależności. Dążenie jednostki do zaspokojenia potrzeby przynależności powoduje, że wkłada ona wysiłek, energię i zaangażowanie, dzięki którym poczucie przynależności (poczucie bycia dopasowanym i docenianym) tej jednostki wzrasta i zostaje zaspokojona jej potrzeba przynależności (Hagerty i Williams, 1999). Wyniki referowanych badań ujawniły jednak, że potrzeba przynależności występuje jako poprzednik poczucia przynależności wyłącznie w grupie osób niezagrażonych wykluczeniem; brak tej relacji w grupach zagrożonych wskazuje na zaburzenie społecznego i emocjonalnego funkcjonowania. Oznacza to, że tylko dzieci, które nie czują się zagrożone, ujawniają potrzebę przynależenia, a następnie dążą do jej zaspokojenia (badane grupy nie różniły się pod względem potrzeby przynależności).

Osoby zagrożone wykluczeniem społecznym przejawiają obojętność emocjonalną, mającą na celu odcięcie się od uczucia bólu i cierpie-

nia przez zdystansowanie się od swojej potrzeby przynależenia (Baumeister, 2011). Może dotyczyć to zwłaszcza młodych osób, które podejmują unikowe i obronne zachowania, takie jak picie alkoholu i palenie papierosów (Grzegołowska-Klarkowska, 1986). Korzystanie z używek to także sposób (ucieczkowego) radzenia sobie z frustracją oraz dostarczania zastępczej gratyfikacji (por. Potembska, Dworżański i Pawłowska, 2009). W grupie młodzieży stosującej używki zauważono „izolowanie” się od potrzeby przynależenia (tzw. obojętny stosunek młodzieży do potrzeby przynależności). Można by sądzić, że niedostrzeganie istnienia potrzeby bycia przynależnym jest mechanizmem obronnym; zwiększa skłonność młodzieży z grupy osób zagrożonych problemami w nauce i korzystających z używek do podejmowania ryzykownych aktywności pozwalających zawyżyć w ten sposób poczucie własnej wartości (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Nastolatki, które otwarcie wyrażają potrzebę przynależenia (grupa osób z zagrożeniami rodzinnymi), a jednocześnie nie mają poczucia zaspokojenia tej potrzeby, reagują gniewem. Można by sądzić, że kosztowny i ryzykowny mechanizm dążenia do bycia docenianym i ważnym został uruchomiony, ale niezaspokojony, prowadzi jednostkę nawet do działań agresywnych (por. Baumeister i Leary, 1995). Uraz spowodowany odrzuceniem powodować może agresję, zarówno wobec dotychczasowych, jak i nowych partnerów interakcji (Baumeister, Brewer, Tice i Stucker, 2007). Zachowania gniewne i agresywne stanowią także odwet na osobach będących źródłem wykluczenia (Leary i Kowalski, 2003). Konfliktowa atmosfera w domach rodzinnych ma wpływ na kształtowanie się agresywnych, a nawet społecznych postaw młodzieży (por. Patterson, DeBaryshe i Ramsey, 1989).

Samoocena to właściwość człowieka pozwalająca mu na wczesne wykrywanie ewentualnych zagrożeń związanych z wykluczeniem społecznym. Służyć może nie tylko do rozpoznawania zagrożenia, lecz także do oceny siły swojej grupy społecznej w porównaniu do innych grup (Kirkpatrick i Ellis, 2001). Samoocena pełni funkcję „współczesnego wykrywacza socjometrycznego” (Modern Sociometer’s Detector) (por. rozdział 5.1.). Jako sposób widzenia i oceniania samego siebie jest w znacznym stopniu kształtowana przez poczucie bycia przynależnym. Podatność samooceny na zmiany w zależności od poczucia przynależności jest potwierdzana w teorii socjometru, w której samoocenę opisuje się jako miernik poziomu spostrzeganej aprobaty i zagrożenia odrzuceniem społecznym (Leary i Downs, 1995; Leary i Baumeister, 2000; Leary, 2004). Hipoteza socjometrycznej wrażliwości człowieka wykazuje spójność z teorią przynależności (Baumeister i Leary, 1995), zgodnie z którą ludzie dążą do doświadczania bliskości i przynależności. Samoocena pełni funkcję

ostrzegawczą i informuje o ewentualnym zagrożeniu wykluczeniem z relacji lub grup społecznych. Samoocena reguluje nastrój; im wyższa samoocena, tym bardziej pozytywny nastrój.

Poczucie przynależności (Hagerty i Patusky, 1995) jest zwykle konsekwencją ujawnianej potrzeby przynależności. Zaspokojenie poczucia przynależności wiąże się ze wzmocnieniem potencjału jednostki – wzrostem samooceny, a także zdolnościami w obrębie inteligencji emocjonalnej strategicznej. Poczucie przynależności wpływa również bezpośrednio lub pośrednio na ton hedonistyczny (pozytywny nastrój). Poczucie przynależności stanowi zatem właściwość silnie regulującą społeczno-emocjonalne funkcjonowanie młodzieży. W grupie młodzieży, która nie czuje się zagrożona, poczucie przynależności wpływa pośrednio, przez inne cechy, na podejmowanie strategii radzenia sobie. Relacji takiej nie zaobserwowano w grupach osób zagrożonych. W porównaniu do grupy bez zagrożeń odnotowano znacząco niższe średnie poczucie przynależności w grupie osób z problemami w nauce i stosujących używki oraz w grupie osób z problemami w nauce i z rówieśnikami.

Gniew, zwłaszcza kierowany na zewnątrz, stanowi cechę charakterystyczną grup młodzieży zagrożonej wykluczeniem (największy gniew cechuje młodzież z problemami w nauce i stosującą używki, zwłaszcza w porównaniu do grupy bez zagrożeń). Jednak gniew wyjaśniany jest w najwyższym stopniu w grupie młodzieży z zagrożeniami rodzinnymi. Ekspresja gniewu czy nawet agresji może wzrastać proporcjonalnie do wzrostu potrzeby przynależności oraz maleć proporcjonalnie do wzrostu poczucia przynależności. To rodzaj gniewu zwykle powstałego w sytuacji doznanych upokorzeń i odrzucenia w środowisku rodzinnym, w którym charakterystyką dnia codziennego są konflikty i kłótnie (Buckley, Winkel i Leary, 2004; Garbarino, 1990).

Inteligencja emocjonalna doświadczeniowa występuje głównie w relacji z potrzebą przynależności, ale także z gniewem. Jest przejawem spontanicznego wyrażania i akceptowania emocji (Jaworowska i Matczak, 2005). Wiąże się z podejmowaniem strategii zaradczych. Inteligencja emocjonalna strategiczna pojawia się w połączeniu z poczuciem przynależności i samooceną. Jest przejawem rozumienia i kontrolowania emocji, w badaniach wiąże się z prezentowaniem własnego wizerunku jako osoby wartościowej (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008).

Ton hedonistyczny, rozumiany jako pozytywny nastrój, jest związany z samooceną lub/i z poczuciem przynależności. Utrzymywanie pozytywnych relacji łączy się z odczuwaniem przyjemności (ton hedonistyczny) i afektu pozytywnego. Uczucia przyjemności i pozytywny afekt powstają w sytuacji nawiązania relacji z inną osobą (Bowlby, 1973).

Radzenie sobie w grupie badanej młodzieży występuje pod postacią wszystkich trzech strategii: aktywne radzenie sobie, koncentracja na emocjach i poszukiwanie wsparcia społecznego (por. rozdział 9.2.7.). Należy przypomnieć, że początkowe pytanie badawcze było ukierunkowane na opisanie uwarunkowań, w jakich podejmowane są różne strategie radzenia sobie młodzieży w zależności od różnych rodzajów zagrożenia wykluczeniem społecznym. W ramach tego były brane pod uwagę także konkretne strategie radzenia sobie ze stresem. W trakcie analiz okazało się, że pojedyncze rodzaje strategii nie mogą być mierzone, ponieważ są współzależne i/ albo są przez młodzież podejmowane kompleksowo z różnym nasileniem, ewentualnie nie są podejmowane w ogóle. Otrzymany wynik potwierdza rezultaty wcześniejszych badań (Frydenberg i Lewis, 2000a; Lewis i Frydenberg, 2002) dowodzące tego, że młodzież w wieku pomiędzy 11. a 17. rokiem życia podejmuje jednocześnie strategie produktywne i strategie dysfunkcjonalne, ale trudno jest wskazać, które ze strategii radzenia sobie dominują lub są preferowane, jeśli są podejmowane.

W grupie badanej młodzieży podejmowanie radzenia sobie było związane z inteligencją emocjonalną doświadczeniową. Odnotowano, że osoby o niższej samoocenie (grupa osób z zagrożeniami rodzinnymi) lub z niższym poczuciem przynależności (grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki) chętniej podejmowały strategie radzenia sobie. Wyższa samoocena i poczucie przynależności do grupy mniejszościowej (na przykład grupy osób korzystających z używek) obniżają nasilenie stosowania strategii radzenia sobie w grupach zagrożonych. Może to być związane z takimi cechami badanych z tej grupy, jak buntowniczość, brak zaufania do ludzi, ale także z niekonwencjonalnymi zachowaniami, kwestionowaniem tradycyjnych wartości, a w efekcie — odrzucaniem powszechnie uznawanych sposobów radzenia sobie (Dodziuk, 1996; Lowe, Foxcroft i Sibley, 2000).

Radzenie sobie zostało całkowicie „pominięte” w grupie osób zagrożonych odrzuceniem przez rówieśników. Strategie radzenia sobie ze stresem nie były przez badanych w tej grupie w ogóle rozpatrywane. Wydaje się więc niemal pewne, że osoby z tej grupy nie podejmują żadnego z wymienionych sposobów radzenia sobie.

Uzyskane rezultaty przeprowadzonych badań pokazały, że to, czy strategie radzenia sobie zostaną podjęte przez młodzież czy nie, zależy zarówno od rodzaju zagrożenia wykluczeniem społecznym, pod którego wpływem pozostaje jednostka, jak i od konstelacji wybranych cech osobowych. Podejmowaniu strategii radzenia sobie przez badaną młodzież sprzyjał wysoki poziom inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej, a zatem swoiste zdolności do nawiązywania relacji poprzez wyrażanie oraz akceptowanie emocji własnych i innych osób. Dlatego też wzrost możliwości i zdolności

odczytywania emocji, ich wyrażania i akceptowania jest w przypadku osób badanych sprzymierzeńcem podejmowania strategii radzenia sobie.

Radzenie sobie jest ukierunkowane na podejmowanie konkretnych działań, zazwyczaj we współpracy z otoczeniem. Wyniki referowanych tu badań pokazują, że „tradycyjne”, wyróżnione działania zaradcze są niechętnie podejmowane przez młodzież (niski procent wariancji wyjaśnionej). Można by się także zastanawiać, czy radzenie sobie — jeśli w ogóle jest podejmowane — jest produktywne. Niezwykle trudne z punktu widzenia młodzieży wydaje się radzenie sobie poprzez świadome dążenie do kontaktu z tym samym otoczeniem, które — w świadomości jednostki — wyklucza ją.

Wyniki analiz materiału badawczego dowiodły, że młodzież spostrzegająca zagrożenia wykluczeniem społecznym nie ma wystarczająco zaspokojonej potrzeby przynależności. Niższe poczucie przynależności powodowało niższą samoocenę jednostek, brak wiary w swoje zdolności rozumienia i kontrolowania emocji, pogorszony nastrój, a także wpływało na uruchamianie gniewnych zachowań wobec otoczenia zewnętrznego. Młodzież, która nie czuje się ważna i doceniana, gorzej spostrzega swoje zasoby, co wpływa na jej funkcjonowanie i sposoby radzenia sobie.

Wnioski z przeprowadzonych badań zmierzają w kierunku identyfikacji ekspresji gniewu i przejawów agresji, jako sposobu radzenia sobie młodzieży w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym. Analiza funkcjonowania młodzieży w poszczególnych grupach zagrożenia pozwala sądzić, że wyrażane zachowania gniewne u młodych ludzi wynikają z braku innych znanych im i skutecznych sposobów poradenia sobie w sytuacji odrzucenia. Agresywne zachowania niekoniecznie są wówczas skutkiem uwarunkowań osobowościowych czy biopsychospołecznych; mogą być przejawem skumulowanych obaw w reakcji na zagrożenie wykluczeniem społecznym i jedynym aktualnie dostępnym skutecznym sposobem na utrzymanie się w grupie. Podobny efekt stosowania gniewnych zachowań zaobserwowano we wcześniejszych badaniach, których wyniki wskazały, że młodzież silniej zagrożona wykluczeniem społecznym wykazuje wyższy poziom gniewu ukierunkowanego na zewnątrz (por. Wilczyńska i Mazur, 2013).

Wzorce agresywnego zachowania są znane i łatwo dostępne młodzieży. Znane są także reguły i konsekwencje ich stosowania w grupie. Reagowanie agresją przez młodzież w sytuacji zagrożenia wykluczeniem może być zatem rodzajem interpersonalnej taktyki pozwalającej na przywrócenie lub utrzymanie kontroli w grupie. W obliczu braku alternatywnego działania, które uznane może być za skuteczne, ekspresja agresji zostaje uznana za rozwiązanie lepsze niż całkowity brak działania i bierne oczekiwanie na odrzucenie (por. Leary, Twenge i Quinivan, 2006). Można sobie

wyobrazić, że takie strategie, jak: poszukiwanie wsparcia, koncentracja na zadaniu czy koncentrowanie się na emocjach i ich wyrażenie, nie spełniają swojej funkcji w sytuacji, gdy zagrożone zostaje poczucie przynależności jednostki. Przejawianie agresji „zapobiega” sytuacjom, w których nastolatek może być „wyśmiany” lub odrzucony przez ważne bliskie osoby. Zachowania gniewne ukierunkowane na zewnątrz zostają bowiem dostrzeżone i zwykle respektowane przez grupę. Stosowane ich przez jednostkę jest jednak przejawem bezradności i braku innych sposobów na poradzenie sobie w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym. Co gorsza, młodzież nie chce lub nie potrafi przyznać się do swojej bezradności (czy też poszukiwania sposobów radzenia sobie), traktuje ją jako słabość, która powodować może dalsze odrzucenie. Szczególnie wyraźnie potwierdzają to wyniki młodzieży z grupy zagrożonej wykluczeniem z uwagi na problemy w nauce i z rówieśnikami.

Zachowania agresywne młodzieży nasilają się w sytuacji poznawczej negatywnej oceny sytuacji. Wyniki badań wskazały, że im niższe poczucie przynależności lub niezaspokojenie potrzeby przynależności identyfikowały nastolatki, tym bardziej nasilony był ich gniew wyrażany na zewnątrz. Zjawisko to było szczególnie wyraźne u młodzieży z grupy osób z zagrożeniami rodzinnymi. Na zjawisko wzrostu agresji w przypadku stosowania wrogich atrybucji w sytuacji odrzucenia zwrócili także uwagę Albert Reijntjes i współpracownicy (2008, 2011).

Prawidłowe funkcjonowanie emocjonalne i społeczne nastolatków zależy od poczucia bycia przynależnym, a zatem docenianym, pasującym do innych i ważnym, zarówno w środowisku szkolnym, jak i rodzinnym oraz rówieśniczym. Poczucie przynależności sprawia, że młodzież lepiej radzi sobie z gniewem i ma poczucie rozumienia swoich emocji, a także sprawowania nad nimi kontroli, ponadto osoby te przejawiają lepszy nastrój oraz mają poczucie bycia wartościowymi ludźmi.

Otrzymane wyniki badań wskazują, że istnieje potrzeba nie tylko opracowania mechanizmów monitorowania rzeczywistego poczucia zagrożenia wykluczeniem; wdrażane powinny być również nowe sposoby wspomagania młodzieży w radzeniu sobie z poczuciem zagrożenia. Stosowane do tej pory kwestionariusze do badania radzenia sobie ze stresem dotyczyły standardowych, dotychczas znanych sytuacji stresowych. Zagrożenie wykluczeniem społecznym i radzenie sobie z poczuciem wykluczenia to w psychologii problem nowy, wymagający stworzenia adekwatnych narzędzi badawczych oraz wdrażania nowych sposobów wspierania radzenia sobie młodzieży.



Poczucie włączenia społecznego — zakończenie

Wykluczenie społeczne jest uznawane za poważny i trudny do rozwiązania problem społeczny, stanowiący istotne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. W obszarze badań psychologicznych wykluczenie społeczne ujmuje się jako efekt deprywacji poczucia przynależności — jednej z najbardziej fundamentalnych potrzeb człowieka (Baumeister i Leary, 1995).

W obszarze socjologii i ekonomii wykluczenie społeczne definiuje się jako sytuację uniemożliwiającą lub utrudniającą pełnienie ról społecznych oraz korzystanie z dóbr publicznych. Jako grupę zagrożoną wykluczeniem społecznym na pierwszym miejscu wskazuje się dzieci i młodzież pochodzące ze środowisk zaniedbanych lub wychowujące się poza rodziną.

W amerykańskim raporcie na temat przemocy wśród młodzieży wykazano, że społeczne wykluczenie jest najsilniejszym predyktorem przemocy wśród nastolatków, o większej sile wpływu niż przynależność do gangu, ubóstwo czy narkomania. Ponadto dowiedziono, że poczucie wykluczenia społecznego powoduje wzrost gniewu i agresji, niskie osiągnięcia szkolne, redukcję prospołecznych zachowań, autodestrukcyjne poddawanie się nałogom oraz inne przejawy porzucenia samokontroli („przyszłość nie istnieje”). Dramatycznym przejawem poczucia odrzucenia przez nastolatków są w ostatnich latach akty odwetów — tzw. strzelaniny szkolne (*school shooting*).

W stawianych pod koniec dwudziestego wieku hipotezach dotyczących poczucia wykluczenia społecznego sugerowano, że wywołuje ono natychmiastowe silne i zróżnicowane reakcje emocjonalne. Zostały jednak opublikowane wyniki wskazujące, że u osoby wykluczanej dochodzi raczej do zaniku emocji, obserwuje się stan emocjonalnego odrętwienia, który ogranicza odczuwanie bólu, zarówno psychicznego, jak i fizycznego, oraz obniża szeroko pojętą empatię. Człowiek z poczuciem wykluczenia może uruchomić różne mechanizmy behawioralne: odwet wobec osób będących źródłem wykluczenia, wrogość, złość i agresję wobec innych ludzi, wyco-

fanie się z kontaktów społecznych, spadek zachowań prospołecznych i empatycznych, ale także wzrost społecznej wrażliwości i podejmowanie prób odnowienia relacji społecznych.

Wyniki badań ukazały, że zagrożona młodzież doświadcza braku poczucia przynależności. Odczuwa zagrożenie wykluczeniem społecznym albo w środowisku rodzinnym, albo w środowisku szkolnym lub/i rówieśniczym. Brak wiary i bezsilność będące konsekwencją dotychczasowych doświadczeń sprawiają, że młodzi ludzie albo dystansują się od swojej potrzeby przynależności, albo ją wyrażają, lecz towarzyszy temu gniew kierowany na zewnątrz.

Rezultaty przeprowadzonych badań ujawniły silny wpływ poczucia przynależności na samoocenę jednostki; samoocena stanowi skuteczny mechanizm monitorowania zagrożenia wykluczeniem społecznym, opisywany jako „wykrywacz socjometryczny”. Młodzież, która czuje się przynależna, przejawia wyższą samoocenę i inteligencję emocjonalną, zainteresowanie podejmowaniem strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych, lepiej kontroluje wyrażanie gniewu oraz ma wyższy nastrój. Cechy te ułatwiają jednostce funkcjonowanie w środowisku społecznym, podejmowanie wyzwań i realizowanie celów.

Młodzież, która ma niezaspokojoną potrzebę przynależności, przejawia agresywne zachowania lub izoluje się od innych. Zaskakujące, że w sytuacji odrzucenia przez rówieśników strategie radzenia sobie nie są brane pod uwagę jako sposób na przywrócenie poczucia przynależności.

Roy Baumeister i Mark R. Leary (1985) w stworzonej przez nich motywacyjnej teorii przynależności zakładają, że cechą człowieka jest dążenie do tworzenia i podtrzymywania relacji społecznych z innymi ludźmi. We współczesnych badaniach poświęconych radzeniu sobie znaczącą rolę przypisuje się ukierunkowaniu jednostki na realizowanie przyszłościowych celów i wzbudzaniu pozytywnych emocji w procesach „reparacyjnych” (Zimbardo, Sword i Sword, 2012). Autorzy badań wskazują, że emocje pozytywne, towarzyszące poczuciu bycia włączonym, poszerzają zakres uwagi, poznania i działania oraz pomagają budować zasoby fizyczne, intelektualne i społeczne. Włączenie młodzieży w pozytywne relacje ukierunkowane na doświadczanie przyjemnych przeżyć w teraźniejszości oraz planowanie osiągnięć w przyszłości może przynieść skutek w postaci wzrostu poczucia przynależności — bycia dopasowanym i docenianym przez innych.

Proces budowania relacji z wykorzystaniem scenariuszy interwencyjnych jest przedmiotem prowadzonych aktualnie badań nad budowaniem (odbudowywaniem) poczucia przynależności zagrożonej młodzieży¹.

¹ Badania zaprezentowane w niniejszej książce stanowią pierwszą część kierowanego przeze mnie projektu: „Jak młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym radzi sobie ze

Inspiracją do utworzenia scenariuszy interwencji psychologicznych i planu ich wdrożenia są założenia motywacyjnej teorii potrzeby poczucia przynależności, zgodnie z którą próba odbudowania społecznych więzi powinna wyeliminować wiele negatywnych aspektów odrzucenia. Poczucie bycia akceptowanym i włączonym w relację z kimś może pomóc w zahamowaniu agresywnych zachowań jednostki i wzmocnić jej prospołeczne postawy. Zarówno przyjazna społeczna interakcja, jak i wspomnienia o niej redukują poziom agresji po społecznym wykluczeniu. Zaprezentowane w niniejszej książce wyniki badań stanowią podstawę do opracowania, a następnie wdrożenia programu pomocy dla dzieci i młodzieży.

W kontynuowanych badaniach do analiz radzenia sobie młodzieży zostaną wykorzystane pomiary parametrów sercowych, które pozwalają na wgląd w większość procesów psychicznych, poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych człowieka (Sosnowski, 2008). Monitorowanie dynamiki zmian w obrębie parametrów psychologicznych i psychofizjologicznych przed interwencjami psychologicznymi, podczas tych interwencji i po ich zakończeniu pozwoli opisać proces radzenia sobie ze stresem w sytuacji wykluczenie *versus* włączenie, ale też porównać efektywność poszczególnych interwencji.

Już wcześniej zauważono, że zastosowanie funkcjonalnego magnetycznego rezonansu jądrowego (fMRI) pozwala zaobserwować interesujące związki pomiędzy odczuwaniem wykluczenia społecznego a aktywacją obszarów mózgu odpowiedzialnych za ból fizyczny. Studiowano także odpowiedź serca na izolację społeczną u osób depresyjnych². Dane z badań psychofizjologicznych wydają się potwierdzać, że obrano właściwy kierunek działań w ramach opracowywania programu pomocy dla dzieci i młodzieży.

W książce ukazano aspekty emocjonalnego funkcjonowania i zachowania się młodzieży w różnych sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym. Wyniki badań wskazały, że spostrzeganie zagrożenia wykluczeniem wiąże się z niezaspokojoną potrzebą przynależności i niższym poczuciem przynależności. Niższe poczucie przynależności natomiast łą-

stresem? Dynamika zmian w obrębie symptomów emocjonalnego odrętwienia”, finansowanego ze środków Narodowego Centrum Nauki przyznanych na podstawie decyzji numer DEC-2011/01/B/HS6/00455.

² Odnotowano wzrost zmienności rytmu serca przy podejmowaniu interakcji społecznych oraz obniżenie zmienności rytmu serca w sytuacjach odizolowania społecznego (Schwerdtfeger i Friedrich-Mai, 2009). Badania psychofizjologów pokazują, że serce i układ krążenia są szczególnie wrażliwe na sytuacje niepewności behawioralnej. Nowa sytuacja zadaniowa lub nowe wyzwanie społeczno-poznawcze związane z niepewnością powodują wzrost aktywności pracy serca; następnie aktywność serca stopniowo się zmniejsza.

czy się z obniżoną samooceną, brakiem wiary we własne umiejętności rozumienia i kontrolowania emocji, pogorszonym nastrojem oraz ze wzrostem agresywnych zachowań. Młodzież, która nie ma poczucia, że pasuje do innych, że jest ważna i doceniana, gorzej spostrzega swoje zasoby, co następnie wpływa na jej funkcjonowanie, a zwłaszcza podejmowanie strategii radzenia sobie.

Uzyskane w toku badań rozstrzygnięcia teoretyczne pozwalają spojrzeć szerzej na złożoną problematykę radzenia sobie młodzieży, choć ukazują także słabości badań prowadzonych w obszarze zagrożenia wykluczeniem społecznym. W większości jednak porządkują wiedzę na temat funkcjonowania młodzieży zagrożonej wykluczeniem, co pozwala na zaprojektowanie dalszych badań oraz wdrożenie i zweryfikowanie skuteczności interwencji psychologicznych mających na celu „włączanie” młodzieży.

Aneksy

Opis analizowanych w ramach SEM modeli

Typ modelu według zmiennych egzogenicznych	Oznaczenie modelu*	Opis modelu	Grupa badawcza
Modele uwzględniające czynniki SZWS jako zmienne egzogeniczne	1.0_all	analiza konfirmacyjna	wszystkie osoby badane
	1.1_all	eksploracja na podstawie <i>MI</i> oraz redukcja nieistotnych ścieżek	wszystkie osoby badane
Modele z tylko jedną zmienną egzogeniczną: SPP-A	2.0_all	model powstał na podstawie wersji konfirmacyjnej, po usunięciu czynników SZWS i uwzględnieniu <i>MI</i>	wszystkie osoby badane
	2.0_gr0	ten sam model co 2.0 obliczony w celu ustalenia, czy uwzględnienie podgrup według analizy skupień SZWS wymaga modyfikacji modelu	wszystkie osoby badane, z uwzględnieniem podgrup według analizy skupień
	2.0_gr1	ten sam model co 2.0	grupa osób bez zagrożeń
	2.0_gr2	ten sam model co 2.0	grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki
	2.0_gr3	ten sam model co 2.0	grupa osób z problemami rodzinnymi
	2.0_gr4	ten sam model co 2.0	grupa osób z problemami w nauce i z różniakami
	2.1_gr1	eksploracja modelu 2.0 na podstawie <i>MI</i> oraz redukcja nieistotnych ścieżek	grupa osób bez zagrożeń
	2.1_gr2	eksploracja modelu 2.0 na podstawie <i>MI</i> oraz redukcja nieistotnych ścieżek	grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki
	2.1_gr3	eksploracja modelu 2.0 na podstawie <i>MI</i> oraz redukcja nieistotnych ścieżek	grupa osób z problemami rodzinnymi
	2.1_gr4	eksploracja modelu 2.0 na podstawie <i>MI</i> oraz redukcja nieistotnych ścieżek	grupa osób z problemami w nauce i z różniakami

* Modele różniące się w oznaczeniu jedynie cyfrą po kropce to modele zagnieżdżone (np. model 1.1_all jest modelem zagnieżdżonym w stosunku do 1.0_all); pogrubioną czcionką oznaczono modele, które zostały poddane szczegółowej interpretacji.

SEM — model 1.1_all: efekty całkowite, bezpośrednie i pośrednie

Efekt (kierunek oddziaływania)	Efekt całkowity			Efekt bezpośredni			Efekt pośredni		
	estymacja	przedział ufności* dolny górny	p	estymacja	przedział ufności* dolny górny	p	estymacja	przedział ufności* dolny górny	p
Inteligencja doświadczeniowa → radzenie sobie	0,29	0,17 0,40	0,002	0,29	0,17 0,40	0,002	0,00	0,00 0,00	—
Inteligencja doświadczeniowa → inteligencja strategiczna	-0,36	-0,51 -0,18	0,002	-0,36	-0,51 -0,18	0,002	0,00	0,00 0,00	—
Inteligencja doświadczeniowa → gniew wewnętrzny	0,19	0,06 0,32	0,007	0,19	0,06 0,32	0,007	0,00	0,00 0,00	—
Inteligencja doświadczeniowa → gniew zewnętrzny	0,06	-0,07 0,19	0,366	0,16	0,05 0,27	0,004	-0,10	-0,18 -0,04	0,006
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,55	-0,67 -0,38	0,003	-0,55	-0,67 -0,38	0,003	0,00	0,00 0,00	—
Samooocena → radzenie sobie	-0,16	-0,28 -0,03	0,019	-0,16	-0,28 -0,03	0,019	0,00	0,00 0,00	—
Samooocena → inteligencja strategiczna	0,18	0,04 0,33	0,008	0,18	0,04 0,33	0,008	0,00	0,00 0,00	—
Samooocena → ton hedonistyczny	0,23	0,07 0,37	0,002	0,23	0,07 0,37	0,002	0,00	0,00 0,00	—
Potrzeba przynależności → radzenie sobie	0,05	-0,01 0,11	0,100	0,00	0,00 0,00	—	0,05	-0,01 0,11	0,100
Potrzeba przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,27	0,15 0,39	0,002	0,24	0,11 0,37	0,002	0,03	0,00 0,07	0,014
Potrzeba przynależności → inteligencja strategiczna	-0,01	-0,10 0,07	0,710	0,00	0,00 0,00	—	-0,01	-0,10 0,07	0,710
Potrzeba przynależności → gniew wewnętrzny	0,05	0,01 0,11	0,005	0,00	0,00 0,00	—	0,05	0,01 0,11	0,005
Potrzeba przynależności → gniew zewnętrzny	-0,02	-0,07 0,03	0,417	0,00	0,00 0,00	—	-0,02	-0,07 0,03	0,417
Potrzeba przynależności → samoocena	0,20	0,07 0,32	0,006	0,13	-0,02 0,25	0,081	0,08	0,01 0,15	0,014
Potrzeba przynależności → poczucie przynależności	0,18	0,02 0,32	0,016	0,18	0,02 0,32	0,016	0,00	0,00 0,00	—
Potrzeba przynależności → ton hedonistyczny	0,08	0,04 0,15	0,002	0,00	0,00 0,00	—	0,08	0,04 0,15	0,002
Poczucie przynależności → radzenie sobie	-0,02	-0,09 0,05	0,616	0,00	0,00 0,00	—	-0,02	-0,09 0,05	0,616
Poczucie przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,16	0,04 0,28	0,010	0,16	0,04 0,28	0,010	0,00	0,00 0,00	—
Poczucie przynależności → inteligencja strategiczna	0,29	0,15 0,41	0,002	0,27	0,12 0,42	0,002	0,02	-0,07 0,11	0,714
Poczucie przynależności → gniew wewnętrzny	0,03	0,01 0,08	0,008	0,00	0,00 0,00	—	0,03	0,01 0,08	0,008

Poczucie przynależności → gniew zewnętrzny	-0,18	-0,28	-0,07	0,008	-0,19	-0,30	-0,07	0,006	0,01	-0,01	0,04	0,237
Poczucie przynależności → samoocena	0,42	0,28	0,54	0,003	0,42	0,28	0,54	0,003	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,29	0,16	0,44	0,001	0,20	0,05	0,36	0,009	0,10	0,03	0,18	0,002
Zagrożenia rodzinne → radzenie sobie	0,28	0,17	0,37	0,001	0,24	0,13	0,34	0,002	0,04	0,00	0,08	0,052
Zagrożenia rodzinne → inteligencja doświadczeniowa	-0,03	-0,07	-0,01	0,006	0,00	0,00	0,00	—	-0,03	-0,07	-0,01	0,006
Zagrożenia rodzinne → inteligencja strategiczna	-0,08	-0,15	-0,04	0,001	0,00	0,00	0,00	—	-0,08	-0,15	-0,04	0,001
Zagrożenia rodzinne → gniew wewnętrzny	-0,01	-0,02	0,00	0,007	0,00	0,00	0,00	—	-0,01	-0,02	0,00	0,007
Zagrożenia rodzinne → gniew zewnętrzny	0,03	0,01	0,07	0,005	0,00	0,00	0,00	—	0,03	0,01	0,07	0,005
Zagrożenia rodzinne → samoocena	-0,27	-0,39	-0,16	0,002	-0,20	-0,32	-0,10	0,001	-0,07	-0,13	-0,02	0,004
Zagrożenia rodzinne → poczucie przynależności	-0,17	-0,28	-0,06	0,005	-0,17	-0,28	-0,06	0,005	0,00	0,00	0,00	—
Zagrożenia rodzinne → ton hedonistyczny	-0,10	-0,16	-0,05	0,001	0,00	0,00	0,00	—	-0,10	-0,16	-0,05	0,001
Zagrożenia szkolne → gniew wewnętrzny	-0,27	-0,37	-0,16	0,002	-0,27	-0,37	-0,16	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Zagrożenia szkolne → gniew zewnętrzny	0,15	0,08	0,23	0,002	0,00	0,00	0,00	—	0,15	0,08	0,23	0,002
Zagrożenia szkolne → ton hedonistyczny	-0,16	-0,28	-0,06	0,002	-0,16	-0,28	-0,06	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Zagrożenia indywidualne → radzenie sobie	0,01	-0,02	0,03	0,599	0,00	0,00	0,00	—	0,01	-0,02	0,03	0,599
Zagrożenia indywidualne → inteligencja doświadczeniowa	-0,05	-0,11	-0,01	0,005	0,00	0,00	0,00	—	-0,05	-0,11	-0,01	0,005
Zagrożenia indywidualne → inteligencja strategiczna	0,08	-0,04	0,20	0,194	0,18	0,05	0,29	0,005	-0,09	-0,18	-0,04	0,001
Zagrożenia indywidualne → gniew wewnętrzny	-0,01	-0,03	0,00	0,006	0,00	0,00	0,00	—	-0,01	-0,03	0,00	0,006
Zagrożenia indywidualne → gniew zewnętrzny	0,06	0,02	0,12	0,005	0,00	0,00	0,00	—	0,06	0,02	0,12	0,005
Zagrożenia indywidualne → samoocena	-0,14	-0,22	-0,07	0,002	0,00	0,00	0,00	—	-0,14	-0,22	-0,07	0,002
Zagrożenia indywidualne → poczucie przynależności	-0,33	-0,47	-0,17	0,002	-0,33	-0,47	-0,17	0,002	0,00	0,00	0,00	—
Zagrożenia indywidualne → ton hedonistyczny	-0,10	-0,18	-0,04	0,001	0,00	0,00	0,00	—	-0,10	-0,18	-0,04	0,001

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” (N = 1000; metoda: największej wiarygodności).

Objasnienia: W niektórych wypadkach istotność efektów bezpośrednich może różnić się od istotności ścieżek ze względu na sposób obliczenia statystyk.

SEM — model 2.0_all: efekty całkowite, bezpośrednie i pośrednie

Efekt (kierunek oddziaływania)	Efekt całkowity				Efekt bezpośredni				Efekt pośredni		
	esty- macja	przedział ufności*	p		esty- macja	przedział ufności*	p		esty- macja	przedział ufności*	p
		dolny	górny			dolny	górny			dolny	górny
Inteligencja doświadczeniowa → radzenie sobie	0,30	0,18	0,41	0,002	0,30	0,18	0,41	0,002	0,00	0,00	0,00
Inteligencja doświadczeniowa → inteligencja strategiczna	-0,37	-0,53	-0,19	0,002	-0,37	-0,53	-0,19	0,002	0,00	0,00	0,00
Inteligencja doświadczeniowa → gniew wewnętrzny	0,17	0,03	0,30	0,017	0,17	0,03	0,30	0,017	0,00	0,00	0,00
Inteligencja doświadczeniowa → gniew zewnętrzny	0,07	-0,06	0,20	0,289	0,16	0,06	0,27	0,004	-0,09	-0,18	0,011
Gniew wewnętrzny → gniew zewnętrzny	-0,54	-0,66	-0,38	0,003	-0,54	-0,66	-0,38	0,003	0,00	0,00	0,00
Samooocena → radzenie sobie	-0,23	-0,34	-0,11	0,003	-0,23	-0,34	-0,11	0,003	0,00	0,00	0,00
Samooocena → inteligencja strategiczna	0,16	0,02	0,30	0,020	0,16	0,02	0,30	0,020	0,00	0,00	0,00
Samooocena → gniew wewnętrzny	0,05	0,01	0,10	0,005	0,00	0,00	0,00	—	0,05	0,01	0,10
Samooocena → gniew zewnętrzny	-0,03	-0,06	-0,01	0,004	0,00	0,00	0,00	—	-0,03	-0,06	0,004
Samooocena → ton hedonistyczny	0,25	0,09	0,39	0,003	0,25	0,09	0,39	0,003	0,00	0,00	0,00
Potrzeba przynależności → radzenie sobie	0,06	0,01	0,12	0,020	0,00	0,00	0,00	—	0,06	0,01	0,12
Potrzeba przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,28	0,15	0,39	0,002	0,24	0,11	0,37	0,002	0,04	0,01	0,08
Potrzeba przynależności → inteligencja strategiczna	-0,04	-0,12	0,04	0,345	0,00	0,00	0,00	—	-0,04	-0,12	0,04
Potrzeba przynależności → gniew wewnętrzny	0,06	0,03	0,12	0,001	0,00	0,00	0,00	—	0,06	0,03	0,12
Potrzeba przynależności → gniew zewnętrzny	-0,03	-0,09	0,01	0,162	0,00	0,00	0,00	—	-0,03	-0,09	0,01
Potrzeba przynależności → samoocena	0,12	0,04	0,20	0,003	0,00	0,00	0,00	—	0,12	0,04	0,20
Potrzeba przynależności → poczucie przynależności	0,24	0,09	0,36	0,004	0,24	0,09	0,36	0,004	0,00	0,00	0,00
Potrzeba przynależności → ton hedonistyczny	0,08	0,03	0,14	0,002	0,00	0,00	0,00	—	0,08	0,03	0,14
Poczucie przynależności → radzenie sobie	-0,07	-0,15	0,01	0,085	0,00	0,00	0,00	—	-0,07	-0,15	0,01
Poczucie przynależności → inteligencja doświadczeniowa	0,16	0,04	0,28	0,010	0,16	0,04	0,28	0,010	0,00	0,00	0,00

Poczucie przynależności → inteligencja strategiczna	0,23	0,11	0,34	0,002	0,21	0,07	0,34	0,006	0,02	-0,08	0,12	0,734
Poczucie przynależności → gniew wewnętrzny	0,09	0,04	0,15	0,001	0,00	0,00	0,00	—	0,09	0,04	0,15	0,001
Poczucie przynależności → gniew zewnętrzny	-0,21	-0,32	-0,10	0,003	-0,19	-0,30	-0,07	0,007	-0,02	-0,06	0,01	0,165
Poczucie przynależności → samoocena	0,50	0,37	0,61	0,003	0,50	0,37	0,61	0,003	0,00	0,00	0,00	—
Poczucie przynależności → ton hedonistyczny	0,33	0,19	0,47	0,002	0,20	0,06	0,36	0,005	0,13	0,05	0,22	0,002
Ton hedonistyczny → gniew wewnętrzny	0,18	0,04	0,31	0,009	0,18	0,04	0,31	0,009	0,00	0,00	0,00	—
Ton hedonistyczny → gniew zewnętrzny	-0,10	-0,18	-0,03	0,005	0,00	0,00	0,00	—	-0,10	-0,18	-0,03	0,005

* 95%, uzyskany metodą „bootstrap” ($N = 1000$; metoda: największej wiarygodności).

Porównanie średnich wartości analizowanych zmiennych w grupach klastrowych według SZWS

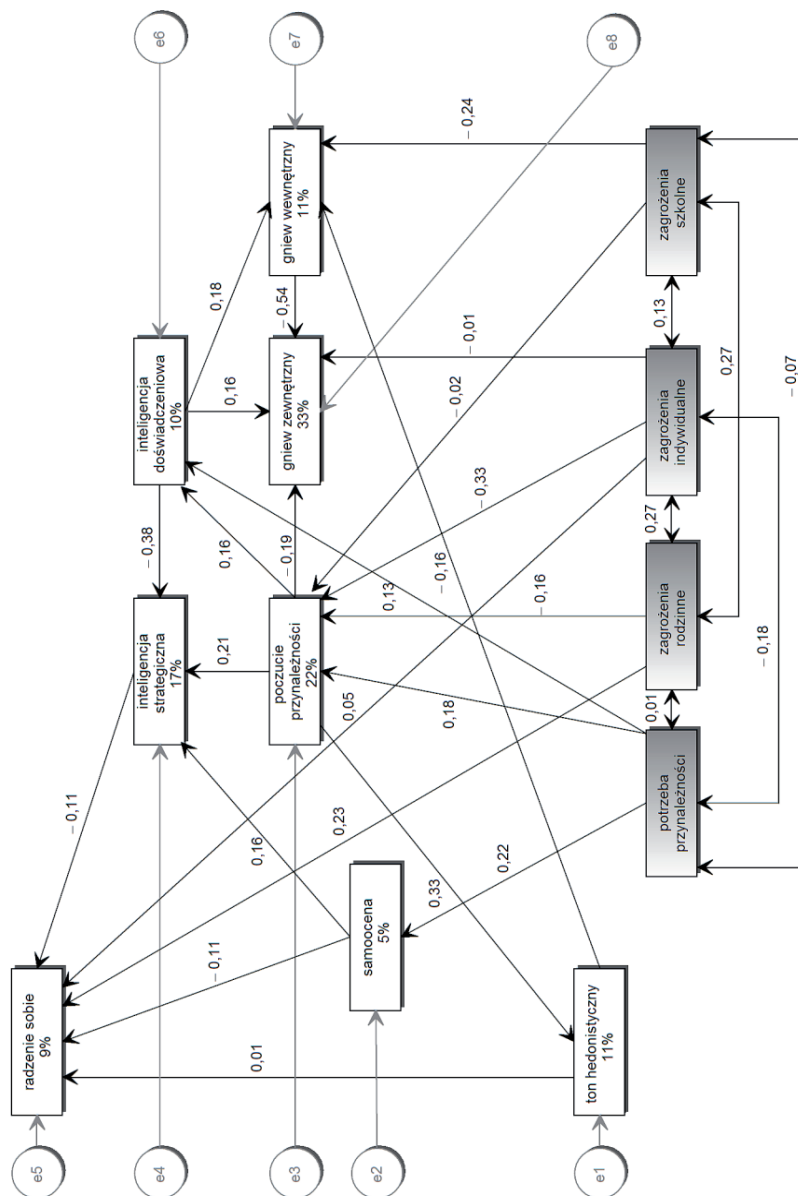
Zmienne	Grupy								ANOVA ($df1 = 3$; $df2 = 214$)		Test Tukeya HSD*					
	① ($N = 77$)		② ($N = 39$)		③ ($N = 49$)		④ ($N = 53$)		F	p	① ↔ ②	① ↔ ③	① ↔ ④	② ↔ ③	② ↔ ④	③ ↔ ④
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD								
JSR — radzenie sobie (sytuacyjne)	9,14	2,30	9,15	2,73	9,54	2,85	8,48	2,60	1,496	0,217	—	—	—	—	—	—
PKIE — inteligencja doświadczeniowa	112,97	18,27	106,55	16,28	111,20	19,09	103,06	16,63	3,772	0,011	—	—	1	—	—	—
PKIE — inteligencja strategiczna	65,52	12,09	61,90	11,04	61,18	13,63	64,04	12,21	1,523	0,209	—	—	—	—	—	—
SEG — gniew zewnętrzny	24,87	6,71	30,05	7,20	25,43	8,17	27,89	6,77	5,518	0,001	1	—	—	1	—	—
SEG — gniew wewnętrzny	32,64	6,56	28,72	6,53	31,06	6,98	30,38	6,91	3,156	0,026	1	—	—	—	—	—
SES — samoocena	29,29	4,29	26,90	4,42	26,88	4,49	27,53	5,06	3,947	0,009	1	1	—	—	—	—
SOBI — poczucie przynależności	57,69	8,74	50,74	10,52	54,41	8,06	51,32	10,88	6,822	0,000	1	—	1	—	—	—
SOBI — potrzeba przynależności	38,64	5,84	36,05	7,12	36,96	6,93	37,23	5,52	1,688	0,171	—	—	—	—	—	—
UMACL — ton hedonistyczny (TH)	29,87	6,07	25,13	7,24	28,00	5,39	28,60	6,28	5,123	0,002	1	—	—	—	1	—

* „1” oznacza różnicę istotną na poziomie $p < 0,05$.Objaśnienia: ① – grupa osób bez zagrożeń; ② – grupa osób z problemami w nauce i stosujących używki; ③ – grupa osób z problemami rodzinnymi; ④ – grupa osób z problemami w nauce i z rówieśnikami; pogrubioną czcionką oznaczono $p < 0,05$.

Zmienne — ich nazwy, skróty i narzędzia stosowane do pomiaru

Zmienna	Skrót	Nazwa zmiennej	Narzędzia zastosowane do pomiaru zmiennej
Zagrożenia rodzinne	SZWS_C1	zagrożenie wykluczeniem społecznym	Skala Zagrożenia Wykluczeniem Społecznym (SZWS)
Zagrożenia szkolne	SZWS_C2	zagrożenia szkolne (czynnik 1: konflikty w rodzinie, ubóstwo)	
Zagrożenia indywidualne	SZWS_C3	zagrożenia szkolne (czynnik 2: opuszczanie szkoły, używki)	
		zagrożenia indywidualne (czynnik 3: poczucie odrzucenia, problemy w relacjach rówieśniczych)	
Potrzeba przynależności	SPP-A	potrzeba przynależności: dążenie do bycia docenianym przez innych i pasowania do nich	Skala Poczucia Przynależności — Antecedents (SPP-A)
Poczucie przynależności	SPP-P	poczucie przynależności — stan psychologiczny: poczucie bycia docenianym przez innych i pasowania do innych	Skala Poczucia Przynależności — Psychological State (SPP-P)
Samoocena	SES	samoocena, poczucie własnej wartości jako stan/cecha	Skala Samooceny SES
Gniew zewnętrzny	SEG_ZEW	nasilenie i ukierunkowanie gniewu na zewnątrz	Skala Ekspresji Gniewu — SEG
Gniew wewnętrzny	SEG_WEW	nasilenie i ukierunkowanie gniewu do wewnątrz	
Inteligencja doświadczeniowa	PKIE_DOS	inteligencja emocjonalna doświadczeniowa; obejmuje skale: 1) AKC — akceptowanie, wyrażanie i wykorzystywanie własnych emocji, oraz 2) EMP — empatię, czyli rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji	Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE)
Inteligencja strategiczna	PKIE_STR	inteligencja emocjonalna strategiczna; obejmuje skale: 1) KON — kontrola (także poznawcza) nad własnymi emocjami, oraz 2) ROZ — rozumienie i uświadamianie sobie własnych emocji	
Ton hedonistyczny	UMACL_TH	ton hedonistyczny jako wymiar nastroju na kontinuum: przyjemny — nieprzyjemny	Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL
Radzenie sobie	JSR	radzenie sobie ze stresem sytuacyjnym: aktywne radzenie sobie, koncentracja na emocjach, poszukiwanie wsparcia społecznego	Jak Sobie Radzisz? (JSR)

Analiza konfirmacyjna (SEM/PA) modelu 1.0_all (współczynniki standaryzowane)

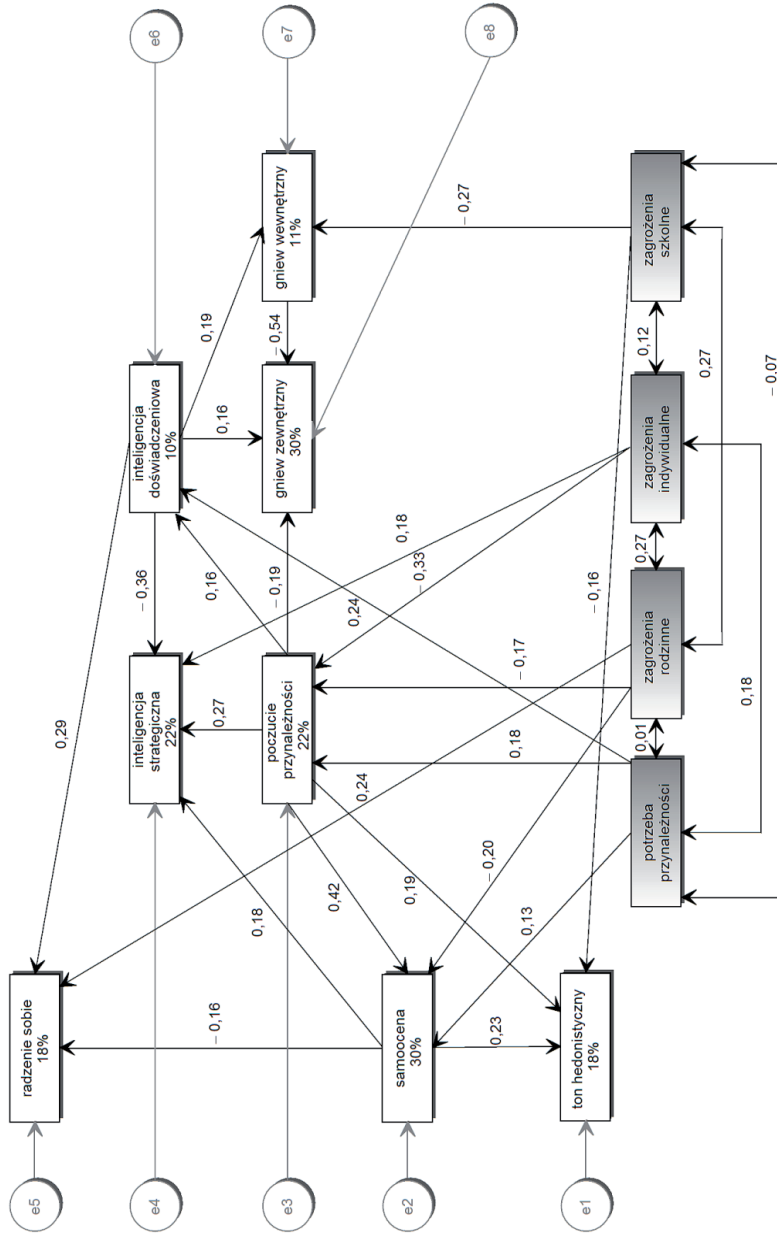


$\chi^2 = 146,488$ ($df = 37$; $p < 0,001$; $\chi^2 / df = 3,959$); CFI = 0,743; RMSEA: *unart.est.* = 0,117; LO 90 = 0,097; HI 90 = 0,137

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariancji.

Aneks 7

Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 1.1_all) (współczynniki standaryzowane)



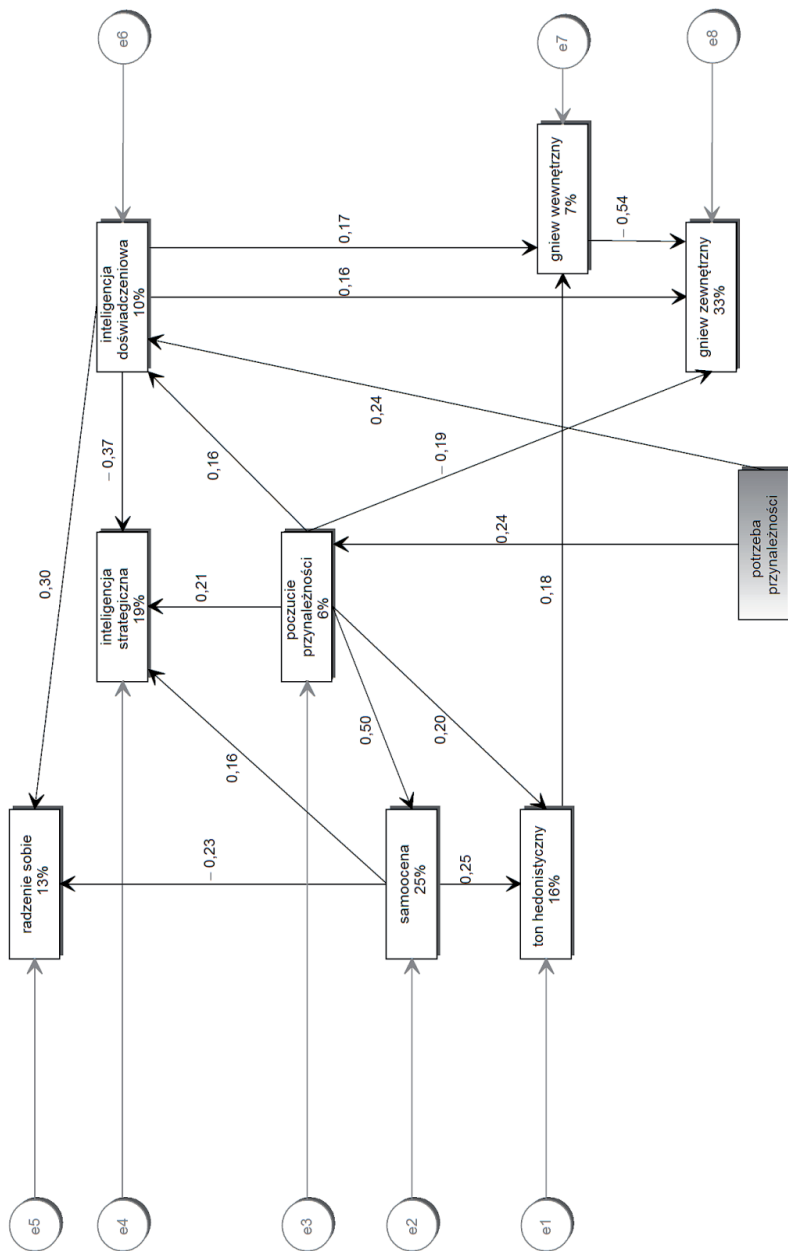
$\chi^2 = 39,954$ ($df = 37$; $p = 0,340$; $\chi^2 / df = 1,080$); $CFI = 0,993$; $RMSEA: wart.est. = 0,019$; $LO 90 = 0,000$; $HI 90 = 0,053$

Wszystkie współczynniki są istotnie statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariacji.

Aneks 8

Wyniki analizy eksploracyjnej (SEM/PA) na podstawie wskaźników modyfikacji (model 2.0_all) (współczynniki standaryzowane)



$\chi^2 = 24,229$ ($df = 20$; $p = 0,233$; $\chi^2 / df = 1,211$); $CFI = 0,986$; $RMSEA: wart.est. = 0,031$; $LO 90 = 0,000$; $HI 90 = 0,069$

Wszystkie współczynniki są istotne statystycznie, bez uwzględnienia metody „bootstrap”.

Przy zmiennych endogenicznych podano procenty wyjaśnionej wariacji.

Literatura

- Alam S.E., Singh R.B., Gupta S., Dherange P., De Meester F., Wilczynska A., Dharwadkar S., Wilson D., Hungin P. (2012): Nutritional aspects of epigenetic inheritance. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 90, 989–994.
- Allen M.T., Crowell M.D. (1989): Patterns of autonomic response during laboratory stressors. *Psychophysiology*, 26, 603–614.
- American Psychological Association (2013): *Warning signs of youth violence*. Pozyskano z: <http://www.apa.org/helpcenter/warning-signs.aspx> [19.06.2013].
- Anant S.S. (1967): Belongingness and mental health: Some research findings. *Acta Psychologica*, 26, 391–396.
- Anant S.S. (1969): A cross-cultural study of belongingness, anxiety, and self-sufficiency. *Acta Psychologica*, 31, 385–393.
- Anderson-Butcher D., Conroy D.E. (2002): Factorial and criterion validity of scores of measures of belonging in youth development programs. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 5, 857–876.
- Andersson H., Bergman L.R. (2011): The role of task persistence in young adolescence for successful educational and occupational attainment in middle adulthood. *Developmental Psychology*, 47 (4), 950–960.
- Antonovsky A. (1979): *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A. (1987): The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*, 4 (1), 47–55.
- Antonovsky A. (1995): *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Wydawnictwo Fundacja IPN.
- Argyle M. (1987): *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997): *Psychologia społeczna, serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Ayers T.S., Sandier I.N., West S.G., Roosa M.W. (1996): A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64 (4), 923–958.
- Band E.B., Weisz J.R. (1988): How to feel better when it feels bad. Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24 (2), 247–253.
- Bandura A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura A. (1986): *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barsalou L.W. (1999): Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 577–609.

- Bartone P.T. (2006): Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18, 131–148.
- Baumeister R. (2011): *Zwierzę kulturowe. Między naturą a kulturą*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baumeister R.F., Brewer L.E., Tice D.M., Twenge J.M. (2007): The need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 506–520.
- Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I., Vohs K.D. (2003): Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1, 1–43.
- Baumeister R.F., DeWall C.N., Ciarocco N.J., Twenge J.M. (2005): Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589–604.
- Baumeister R.F., Leary M.R. (1995): The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baumeister R.F., Twenge J.M. (2001): Personality and social behavior. In: N.J. Smelser, P.B. Baltes (eds.): *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (vol. 16, p. 11276–11281). New York: Elsevier.
- Baumeister R.F., Twenge J.M., Nuss C.K. (2002): Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 817–827.
- Beck U. (2004): *Spółeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Becker H.S. (2009): *Outsiderzy. Jak być dewiantem*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Beckman L.J. (1981): Effects of social interaction and children's relative inputs on older women's psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1075–1086.
- Bedyńska S., Książek M. (2012): *Statystyczny drogowszak 3. Praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Akademickie SEDNO.
- Bentler P.M. (1990): Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 2, 238–246.
- Berkowitz L. (1989): Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106 (1), 59–73.
- Berkowitz L. (1993): Pain and aggression: Some findings and implications. *Motivation and Emotion*, 17, 277–293.
- Bernardi L., Sleight P., Bandinelli G., Cencetti S., Fattorini L., Wdowczyk-Szulc J., Lagi A. (2001): Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *British Medical Journal*, 323 (7327), 1446–1449.
- Bers T.H., Smith K.E. (1991): Persistence of community college students: The influence of student intent and academic and social integration. *Research in Higher Education*, 32 (5), 539–558.
- Bielecka E., Kozdrowicz E. (2012): Uwierzyć w siebie. Wyrównywanie szans dzieci zagrożonych marginalizacją. *Chowanna*, 1 (38): *Edukacja a marginalizacja i wykluczenie społeczne* (red. A. Nowak), 45–54.
- Block J.H., Block J. (1980): The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: A. Collins (ed.): *Minnesota Symposia on Child Psychology* (vol. 13, p. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Blos P. (1967): The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.

- Borkowski T., Marcinkowski A. (1999): *Socjologia bezrobocia*. Katowice: Biblioteka Pracownika Socjalnego.
- Borucka A. (2011): Koncepcja resilience. Podstawowe założenia i nurty badań. W: W. Junik (red.): *Resilience* (s. 11–28). Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDA.
- Borucka A., Ostaszewski K. (2008): Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12 (2) [cz. 1], 587–597.
- Borys B. (2010): Zasoby zdrowotne w psychice człowieka. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 4, 1, 44–52.
- Bowlby J. (1969): *Attachment and loss*. Vol. 1: *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. (1973): *Attachment and loss*. Vol. 2. New York: Basic Book.
- Bronfenbrenner U. (1986): Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22 (6), 723–742.
- Browne M.W., Cudeck R. (1993): Alternative ways of assessing model fit. In: K.A. Bollen, J.S. Long (eds.): *Testing structural equation models* (p. 136–162). Newbury Park, CA: Sage.
- Brzozowski P., Drwal R.Ł. (1995): *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Buckley K., Winkel R., Leary M.R. (2004): Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 14–28.
- Budziałowska K. (2010): Poradnictwo zawodowe młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym z powodu zachowań przestępczych w świetle teorii dewiacji społecznej. W: D. Kukła, Ł. Bednarczyk (red.): *Poradnictwo zawodowe dla osób z grupy szczególnego ryzyka* (s. 232–246). Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.
- Burkhart K. (1973): *Women in prison*. Garden City, NY: Doubleday.
- Byrne B.M. (2001): *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Berntson G.G. (2003): The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 71–74.
- Cannon W.B. (1970): *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. Boston: Appleton Century.
- Carmichael M. (2009): Who says stress is bad for you? *Newsweek Magazine*, Feb 13, 14.
- Carroll D., Turner J.R., Hellawell J.C. (1986): Heart rate and oxygen consumption during active psychological challenge: The level of difficulty. *Psychophysiology*, 23, 174–181.
- Carver C., Scheier M., Weintraub J. (1989): Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Cassidy J., Parke R.D., Butkovsky L., Braungart J.M. (1992): Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions. *Child Development*, 63, 603–618.
- Catalano R., Berglund L., Ryan J., Lonczak H., Hawkins D. (2002): Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5 (1). Pozyskano z: <http://journals.apa.org/prevention/volume5>.
- Cattell R.B., Vogelmann S. (1977): A comprehensive trial of the screen and K.G. criteria for determining the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*, 12, 289–325.
- Chęcińska I. (2007, 4 lutego): *Rodziny niepełne w Polsce*. Pozyskano z: http://www.wstronejca.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=68&Itemid=153 [8.07.2012].

- Chudzicka-Czupała A. (2004): *Bezrobocie. Różne oblicza wsparcia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Ciarkowska W. (1992): *Psychologiczna analiza aktywności poznawczej*. Wrocław: Ossolineum.
- Ciarkowska W. (2001): Chronotyp jako przejaw różnic indywidualnych w przebiegu rytmów dobowych u ludzi. W: W. Ciarkowska, A. Matczak (red.): *Różnice indywidualne: wybrane badania inspirowane Regulacyjną Teorią Temperamentu profesora Jana Strelaua* (s. 71–99). Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Ciarrochi J., Chan A., Caputi P. (2000): A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539–561.
- Cichosz G., Czeczot H. (2011): Rzekomo zdrowe tłuszcze roślinne. *Polski Merkurusz Lekarski*, 31, 184–239.
- Cieśla J. (2012, 18 września): *Presja i depresja*. Pozyskano z: <http://www.polityka.pl/spoleczenstwo/artykuly/1530421,1,nastolatki-w-glebokiej-depresji-dlaczego.read> [2.07.2013].
- Cieślak R., Łuszczczyńska A. (2002): Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 79–103.
- Cochran M., Bo I. (1989): The social network, family involvement, and pro-and antisocial behavior of adolescent males in Norway. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 377–398.
- Cohen J. (1977): *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- Cohen D., Strayer J. (1996): Empathy in conduct — disordered and comparison youth. *Developmental Psychology*, 32, 988–998.
- Coie J.D., Dodge K.A., Kupersmidt J.B. (1990): Peer group behavior and social status. In: S.R. Asher, J.D. Coie (eds.): *Peer rejection in childhood* (p. 17–59). New York: Oxford University Press.
- Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E. (2001): Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Connel J.P.L., Wellborn J.G. (1991): Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. *The Minnesota Symposia on Child Development: Self-Processes and Development*, 23, 43–77.
- Connor T.J., Leonard B.E. (1998): Depression, stress, and immunological activation: The role of cytokines in depressive disorders. *Life Sciences*, 62, 583–606.
- Connor-Smith J.K., Compas B.E., Wadsworth M.E., Thomsen A.H., Saltzman H. (2000): Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (6), 976–992.
- Copel L.C. (1988): Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 26 (1), 14–19.
- Cornélissen G., Halberg F. (1993): *Introduction to chronobiology*. Minneapolis, MN: Medtronic.
- Cornélissen G., Halberg F., Otsuka K., Singh R.B. (2007): Chronobiology predicts actual and proxy outcomes, when dipping fails. *Hypertension*, 49, 237–239.
- Corr P.J. (2005): Social exclusion and the hierarchical defense system: A comment on McDonald and Leary. *Psychological Bulletin*, 131, 231–236.
- Cowen E.L., Wyman P.A., Work W.C., Iker M.R. (1995): A preventive intervention for enhancing resilience among highly stressed urban children. *Journal of Primary Prevention*, 15 (3), 247–260.
- Craig A.O., Bond L., Burns J.M., Vella-Brodrick D.A., Sawyer S.M. (2003): Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11.

- Crawford M.A., Bazinet R.P., Sinclair A.J. (2009): Fat intake and CNS functioning: Ageing and disease. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 55, 202–228.
- Cyhlárová E., Bell J.G., Dick J.R., Mackinley E.E., Stein J.F., Richardson A.J. (2007): Membrane fatty acids, reading and spelling in dyslexic and non-dyslexic adults. *Eur Neuropsychopharmacol*, 17 (2), 116–121.
- Czapiński J. (1985): *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej*. Wrocław: Wydawnictwo Ossolińskich.
- Czapiński J. (2000a): Indywidualna jakość życia. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków oraz ich doświadczenia z reformami systemowymi po 10 latach transformacji* (s. 54–92). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński J. (2000b): Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków oraz ich doświadczenia z reformami systemowymi po 10 latach transformacji* (s. 100–101). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński J. (2003): Trzy typy wykluczenia społecznego. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 287–293). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński J. (2007a): Cechy osobowości i styl życia. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna 2007. Warunki i jakość życia Polaków. Raport* (s. 190–216). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie.
- Czapiński J. (2007b): Kapitał społeczny. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków. Raport* (s. 257–268). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie.
- Czapiński J. (2009): Rozdaje wykluczenia społecznego. W: J. Czapiński, T. Panek (red.): *Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków. Raport* (s. 337–342). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński J., Panek T. (red.) (2009): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński J., Panek T. (red.) (2011): *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czerkawski A. (2012): Wykluczenie edukacyjne niedostosowanych społecznie. *Chowanna*, 1 (38): *Edukacja a marginalizacja i wykluczenie społeczne* (red. A. Nowak), 109–120.
- Davis M.H. (1994): *Empathy: A social psychological approach*. Madison: Brown & Benchmark.
- Davis N.J. (1999): *Resilience. Status of the research and research-based programs*. Pozyskano z: <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/5-28resilience.htm> [30.03.1999].
- Deane E.G. (1969): Cardiac activity during experimentally induced anxiety. *Psychophysiology*, 6 (1), 17–30.
- Deci E.L., Ryan R.M. (1991): A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation*, 38, 237–288.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2000): The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Dekovic M. (1999): Risk and protective factors in the development of problem behavior during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28 (6), 667–685.
- Delion S., Chalon S., Guilloteau D., Besnard J.C., Dwand G. (1996): Alpha-linolenic acid dietary deficiency alters age-related changes of dopaminergic and serotonergic neurotransmission in the rat frontal cortex. *Journal of Neurochemistry*, 66, 1582–1591.

- Delion S., Chalon S., Herault J., Guilloteau D., Besnard J., Dfuran G. (1994): Chronic dietary alpha-linolenic acid deficiency alters dopaminergic and serotonergic neurotransmission in rats. *Journal of Nutrition*, 124, 266–276.
- DeLongis A., Folkman S., Lazarus R.S. (1988): The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486–496.
- De Meester F. (2009): Progress in lipid nutrition: The Columbus concept addressing chronic diseases. In: A.P. Simopoulos, F. De Meester (eds.): *A balanced Omega-6/Omega-3 fatty acid ratio, cholesterol and coronary heart disease* (p. 110–121). Basel: Karger.
- De Meester F., Zibadi S., Watson R.R. (eds.) (2010): *Modern dietary fat intakes in disease promotion*. London: Humana Press.
- Deptuła M. (2005): Indywidualne ścieżki ryzyka i związana z nimi interwencja profilaktyczna. W: M. Deptuła (red.): *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej* (s. 158–184). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Deptuła M. (2012): *Edukacja rodziców jako sposób zapobiegania wykluczaniu dziecka ze środowiska rodziców*. W: S. Nosek (red.): *Edukacja a marginalizacja i wykluczenie społeczne* (s. 193–207). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- DeWall C.N., Baumeister R.F. (2006): Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1–15.
- DeWall C.N., Twenge J.M., Koole S.L., Baumeister R.F., Marquez A., Reid M.W. (2011): Automatic emotion regulation after social exclusion: Tuning to positivity. *Emotion*, 11, 623–626.
- DeWit D.J., Silverman G., Goodstadt M., Stoduto G. (1995): The construction of risk and protective factor indices for adolescent alcohol and other drug use. *Journal of Drug Issues*, 25 (4), 837–863.
- Dhabhar F.S. (1998): Stress-induced enhancement of cell-mediated immunity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 359–372.
- Dickerson S.S. (2008): Emotional and physiological responses to social-evaluative threat. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1362–1368.
- Dickerson S.S., Gruenewald T.L., Kemeny M.E. (2004): When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of Personality*, 72, 1192–1216.
- Dickerson S.S., Gruenewald T.L., Kemeny M.E. (2009): Psychobiological responses to social self threat: Functional or detrimental? *Self and Identity*, 8, 270–285.
- Dickerson S.S., Kemeny M.E. (2004): Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130, 355–391.
- Diener E., Fujita F. (1995): Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
- Diener E., Lucas R. (1999): Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (eds.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 795–814). New York: Russell-Sage.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. (2002): Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.): *Handbook of positive psychology* (p. 463–473). London: Oxford University Press.
- Dodziuk A. (1996): Miłość i nałóg. *Świat Problemów*, 8–9, 27–39.
- Drwal R.Ł. (1978): Opracowanie kwestionariusza Delta do pomiaru poczucia kontroli. *Studia Psychologiczne*, 18, 67–84.

- Duffy K. (1995): *Social exclusion and human dignity in Europe*. Strasbourg: Council of Europe.
- Dullemeijer C., Durga J., Brouwer I.A., Van De Rest O., Kok F.J., Brummer R.J., Van Boxtel M.P., Verhoef P. (2007): n-3 fatty acid proportions in plasma and cognitive performance in older adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86, 1479–1485.
- Durkheim É. (1979): Samobójstwo. W: A. Sułek (red.): *Logika analizy socjologicznej. Wybór tekstów* (s. 40–57). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Duschek S., Schwartzkopf W., Schandry R. (2008): Increased pain sensitivity in low blood pressure. *Journal of Psychophysiology*, 22 (1), 20–27.
- Dziecko z (de)presją. Jak mu pomóc?* (2013). Pozyskano z: <http://zdrowie.dziennik.pl/dziecko/artykuly/425760,dziecko-z-de-presja-jak-pomoc-dziecku-z-depresja.html> [2.07.2013].
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M. (2008): *Samooceńca i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Edwards D., Mullis F. (2001): Education: teaching the ideas — creating a sense of belonging to build safe schools. *The Journal of Individual Psychology*, 57 (2), 196–203.
- Eisenberg N. (2005): Empatia i współczucie. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.): *Psychologia emocji* (s. 849–862). Gdańsk: GWP.
- Eisenberg N., Fabes R.A., Guthrie I.K. (1997): Coping with stress: The roles of regulation and development. In: S.A. Wolchik, I. Sandler (eds.): *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention* (p. 41–70). New York: Plenum.
- Eisenberg N., Guthrie I.K., Fabes R.A., Reiser M., Murphy B.C., Holgren R., Maszk P., Losoya S. (1997): The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development*, 68 (2), 295–311.
- Eisenberger N.I. (2008): Understanding the moderators of physical and emotional pain: A neural systems-based approach. *Psychological Inquiry*, 19, 189–195.
- Eisenberger N.I., Gable S.L., Lieberman M.D. (2007): fMRI responses relate to differences in real-world social experience. *Emotion*, 7, 745–754.
- Eisenberger N.I., Lieberman M.D., Williams K.D. (2003): Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302 (5643), 290–292.
- Elder G.H., Clipp E.C. (1988): Wartime losses and social bonding: Influences across 40 years in men's lives. *Psychiatry*, 51, 177–198.
- Elias A., Wrześniewski K. (1988): *Ryzyko chorób psychosomatycznych: środowisko a temperament i wzór zachowania A*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Endler N.S., Parker J.D. (1990): Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854.
- Erikson E.H. (2000): *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Eysenck H.J. (1970): *The structure of human personality*. London: Methuen.
- Eysenck H.J. (1990): *Biological dimensions of personality*. In: L.A. Pervin (ed.): *Handbook of personality theory and research* (p. 244–276). New York—London: Guilford Press.
- Eysenck H.J., Eysenck S. (1975): *Manual of the Eysenck personality questionnaire*. San Diego, CA: EDITS.
- Eysenck S.B.G., Eysenck H. (1979): *Manual of the Eysenck personality questionnaire*. London: Hodder, Stoughton.
- Feldman S.S., Fisher L., Ransom D.C., Dimiceli S. (1995): Is 'What is good for the goose good for the gander?' Sex differences in the relationships between adolescent and adult adaptation. *Journal of Research on Adolescence*, 5, 333–336.

- Fergus S., Zimmerman M.A. (2005): Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.
- Festinger L., Schachterck K., Back K. (1950): *Social pressure in informal groups: A study of a housing community*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Finn J.D. (1989): Withdrawing from school. *Review of Educational Research*, 59, 117–142.
- Flook L., Repetti R.L., Ullman J.B. (2005): Classroom social experiences as predictors of academic performance. *Developmental Psychology*, 41 (2), 319–327.
- Folkman S. (1984): Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839–852.
- Folkman S. (1997): Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45 (8), 1207–1221.
- Folkman S. (2006): A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11, 421–437.
- Folkman S., Moskowitz J.T. (2000a): Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647–654.
- Folkman S., Moskowitz J.T. (2000b): Stress, positive emotion, and coping. *American Psychological Society*, 9 (4), 115–118.
- Folkman S., Moskowitz J.T. (2004): Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Fontani G., Corradeshi F., Felici A., Alfatti F., Migliorini S., Lodi L. (2005): Cognitive and physiological effects of Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation in healthy subjects. *European Journal of Clinical Investigation*, 35, 691–699.
- Fraser M.W., Richman J.M., Galinsky M.J. (1999): Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23 (3), 131–143.
- Frąckiewicz L. (2005): Wykluczenie społeczne w skali makro- i mikroregionalnej. W: L. Frąckiewicz (red.): *Wykluczenie społeczne* (s. 11–12). Katowice: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego w Katowicach.
- Frąckiewicz L. (red.) (2005): *Wykluczenie społeczne*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego.
- Fredrickson B. (2001): The role of positive emotions in positive psychology. The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson B., Cohn M., Brown S., Mikels J., Conway A. (2009): Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 3 (93), 361–368.
- Fredrickson B., Tugade M. (2007): Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311–333.
- Fredrickson B.L. (1998): What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson B.L. (2006): Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 57–65.
- Fredrickson B.L., Joiner T. (2002): Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 (2), 172–175.
- Frydenberg E., Lewis R. (1993a): Boys play sport and girls turn to others: Age gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252–266.
- Frydenberg E., Lewis R. (1993b): *Manual: The adolescent coping scale*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- Frydenberg E., Lewis R. (2000a): Coping with stresses and concerns during adolescence: A longitudinal study. *American Educational Research Journal*, 37, 727–745.

- Frydenberg E., Lewis R. (2000b): Teaching coping to adolescents: When and to whom? *American Educational Research Journal*, 37, 3, 727–745.
- Frydenberg E., Lewis R., Bugalski K., Cotta A., McCarthy C., Luscombe-Smith N., Poole C. (2004): Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*, 20 (2), 117–134.
- Garbarino J. (1990): Future directions. In: R.T. Ammerman, M. Hersen (eds.): *Children at risk: An evaluation of factors contributing to child abuse and neglect* (p. 291–295). New York: Plenum Press.
- Garbarino J. (1999): *Lost boys. Why our sons turn violent and how we can save them*. New York: Random House, Inc.
- Gardner W.L., Pickett C.L., Brewer M.B. (2000): Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 486–496.
- Gardner W.L., Pickett C.L., Jefferies V., Knowles M. (2005): On the outside looking in: Loneliness and social monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (11), 1549–1560.
- Garnezy N. (1985): Stress-resistant children: The search for protective factors. In: J. Stevenson (eds.): *Recent research in developmental psychopathology* (p. 213–234). Oxford: Pergamon Press.
- Garnezy N., Masten A.S., Tellegen A. (1984): The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97–111.
- Gaul M., Machowski A., 1987: Elementy analizy ścieżek. W: J. Brzeziński (red.): *Wielozmienne modele statystyczne w badaniach psychologicznych* (s. 82–115). Warszawa–Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Gesch C.B., Hammond S.M., Hampson S.E., Eves A., Crowder M.J. (2002): Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behavior of young adult prisoners. Randomised, placebo-controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 181, 22–28.
- Gilbert P.L. (1997): The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt, and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 113–147.
- Giltay E.J., Kamphuis M.H., Kalmijn S., Zitman F.G., Kromhout D. (2006): Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: The Zutphen Elderly Study. *Archives of Internal Medicine*, 166 (4), 431–436. doi: 10.1001/archinte.166.4.431.
- Goffman E. (2007): *Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goleman D. (2007): *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
- Golinowska S., Morecka Z., Styrc M., Cukrowska E., Cukrowski J. (2008): *Od ubóstwa do wykluczenia społecznego. Badania. Koncepcja. Wyniki. Propozycje. Polska, Europa i świat*. Warszawa: IPISS.
- Goodenow C. (1993): The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30, 70–90.
- Gore C., Figueiredo J.B. (2003): Wykluczenie społeczne i polityka przeciwdziałania ubóstwu. *Problemy Polityki Społecznej*, 5, 18, 9–36.
- Goryńska E. (2005): *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL Geralda Matthews'a, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa*. Podręcznik, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Górnik-Durose M. (2011): *Konteksty i pogranicza — inspiracje dla psychologii zdrowia*. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.): *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza* (s. 17–39). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- Gray J.A. (1982): *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press.
- Greenberg M., Domitrovich C., Bumbarger B. (2001): The prevention of mental disorders in school-aged children: Current state of the field. *Prevention & Treatment*, 4 (1). Pozyskany z: <http://journals.apa.org/prevention/volume4/pre004001a.html> [4.09.2013]. doi: 10.1037/1522-3736.4.1.41a.
- Greenberg M.T. (2006): Promoting resilience in children and youth. Preventive intervention and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 139–150. doi: 10.1196/annals.1376.013.
- Griesbach D., Currie C. (2001): *Health behaviours of Scottish school children. Report 7: Control of adolescent smoking in Scotland*. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Griffiths M. (2004): *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Groer M.W., Thomas S.P., Schoffner D. (1992): Adolescent stress and coping: A longitudinal study. *Research in Nursing Health*, 15 (3), 209–217.
- Grotowska-Leder J. (2005): Ekskluzja społeczna – aspekty teoretyczne i metodologiczne. W: J. Grotowska-Leder, K. Faliszek (red.): *Ekskluzja i inkluzja społeczna. Diagnoza – uwarunkowania – kierunki działań* (s. 25–45). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Gruenewald T.L., Kemeny M.E., Aziz N. (2006): Subjective social status moderates cortisol responses to social threat. *Brain, Behavior, and Immunity*, 20, 410–419.
- Gruenewald T.L., Kemeny M.E., Aziz N., Fahey J.L. (2004): Acute threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity. *Psychosomatic Medicine*, 66, 915–924.
- Grzegółowska-Klarkowska H. (1986): *Mechanizmy obronne osobowości*. Warszawa: PWN.
- Grzesiuk L., Trzebińska E. (1983): *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Guszkowska M. (2003): *Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Hagerty B.M., Williams R.A., Coyne J.C., Early M.R. (1996): Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10 (4), 235–244.
- Hagerty B.M., Williams R.A., Oe H. (2002): Childhood antecedents of adult sense of belonging. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (7), 793–801.
- Hagerty B.M.K., Lynch-Sauer J., Patusky K.L., Bouwsema M. (1993): An emerging theory of human relatedness. *Journal of Nursing Scholarship*, 25 (4), 291–296.
- Hagerty B.M.K., Lynch-Sauer J., Patusky K.L., Bouwsema M., Collier P. (1992): Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6 (3), 172–177.
- Hagerty B.M.K., Patusky K. (1995): Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*, 44 (1), 9–13.
- Hagerty B.M.K., Williams R.A. (1999): The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48 (4), 215–219.
- Halberg F., Cornélissen G., Halberg J., Schwartzkopff O. (2007): Prehypertension and other variabilities also await treatment. *American Journal of Medicine*, 120, 19–20.
- Halberg F., Cornélissen G., Otsuka K., Siegielova J., Fiser B., Dusek J., Homolka P., Sanchez De La Pena S., Sing R.B. (2008): Extended consensus on need and me-

- ans to detect vascular variability disorders (VVDs) and vascular variability syndromes (VVSs). *International Journal of Geronto-Geriatrics*, 11 (14), 119–146.
- Halberg F., Cornélissen G., Spector N.H., Sonkowsky R.P., Otsuka K., Baciul I., Hriscu M., Schwartzkopff O., Bakken E.E. (2003): Stress/strain/life revisited. Quantification by blood pressure chronomics: benetensive, transtensive or maletensive chrono-vasculo-neuro-immuno-modulation. *Biomed & Pharmacother*, 57 (1), 136–163.
- Hale C.J., Hannum J.W., Espelage D.L. (2005): Social support and physical health: the importance of belonging. *Journal of American College Health*, 53 (6), 276–284.
- Haselton M.G., Nettle D. (2006): The paranoid optimist: An integrative evolutionary model of cognitive biases. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 81–91.
- Helland I.B., Smith L., Saarem K., Saugstad O.D., Drevon C.A. (2003): Maternal supplementation with very-long-chain Omega-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at four years of age. *Pediatrics*, 111, 39–44.
- Henderson N., Milstein M.M. (1996): *Resiliency in schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Herman B.H., Panksepp J. (1978): Effects of morphine and naloxone on separation distress and approach attachment: Evidence for opiate mediation of social affect. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 9, 213–220.
- Heszen I., Sęk H. (2007): *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek I. (1997): Psychologia zdrowia jako dziedzina badań i zastosowań praktycznych. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.): *Psychologia zdrowia* (s. 21–39). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heylighen F. (1992): Selfish memes and the evolution of cooperation. *Journal of Ideas*, 2, 4, 77–84.
- Hibbeln J.R., Ferguson T.A., Blasbalg T.L. (2006): Omega-3 fatty acid deficiencies in neurodevelopment, aggression and autonomic dysregulation: Opportunities for intervention. *International Review of Psychiatry*, 18, 107–118.
- Hobfoll S. (2006): *Stres, kultura i społeczność*. *Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hobfoll S.E., Schwarzer R., Chon K.K. (1998): Disentangling the stress labyrinth. Interpreting the meaning of the term stress as it is studied in health context. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11 (3), 181–212.
- Hobfoll S.E., Walfisch S. (1984): Coping with a threat to life: A longitudinal study of self-concept, social support, and psychological distress. *American Journal of Community Psychology*, 12 (1), 87–100.
- Hoffman M., Richmond J., Morrow J., Salomone K. (2003): Investigating „Sense of belonging” in first-year college students. *Journal of College Student Retention*, 4 (3), 227–256.
- Holahan Ch.J., Moos R.H. (1987): Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (5), 946–955.
- Hołyst B. (2000): *Kryminologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Horne J.A., Ostberg O. (1976): A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, (4), 97–110.
- Hu L.-T., Bentler P.M. (1998): Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3 (4), 424–453.
- Hu L.-T., Bentler P.M. (1999): Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Controversial criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 1, 1–55.

- Ickes W. (1997): Introduction. In: W. Ickes (ed.): *Emphatic accuracy* (p. 1–16). New York: Guilford Press.
- Inzlicht M., Good C. (2006): How environments threaten academic performance, self-knowledge, and sense of belonging. In: S. Levin, C. Van Laar (eds.): *Stigma and group inequality: Social psychological approaches* (p. 129–150). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Isen A.M. (2004): Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze. W: J. Czapiński (red.): *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 284–302). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jakubik A. (1997): *Zaburzenia osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Janke A. (2006): Marginalizacja i wykluczenie społeczne rodziny — perspektywa pedagogiczna. W: K. Biało-brzeska, S. Kawula (red.): *Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej* (s. 149–157). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Jarosz M. (2008): Wstęp. W: M. Jarosz (red.): *Naznaczeni i napiętnowani. O wykluczeniu politycznym*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Jasińska M. (1991): *Prostytucja i problemy z nią związane*. W: T. Szymanowski (red.): *Patologia społeczna. Wybrane zagadnienia* (s. 163–175). Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiki Społecznej im. Marii Grzegorzewskiej.
- Jaworowska A., Matczak A. (2005): *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jaworowska-Obłój Z., Skuza B. (1986): Pojęcie wsparcia społecznego i jego funkcje w badaniach naukowych. *Przegląd Psychologiczny*, 29, 733–746.
- Jelonkiewicz I., Kosińska-Dec K. (2004): Zasoby a radzenie sobie ze stresem rodzinnym i szkolnym oraz zdrowie młodzieży. W: K. Kosińska-Dec, L. Szewczyk (red.): *Rozwój, zdrowie, choroba. Aktualne problemy psychosomatyki* (s. 91–104). Warszawa: BEL Studio.
- Jessor R., Van Den Bos J., Vanderryn J., Costa F., Turbin M. (1995): Protective factors in adolescent problem behavior: moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31 (6), 923–933.
- Johnson M.K. (1997): Identifying the origin of mental experience. In: M.S. Myslobodsky (ed.): *The mythomaniacs: The nature of deception and self-deception* (p. 133–180). New York: Erlbaum.
- Jöreskog K.G., Sörbom D. (1984): *LISREL-VI user's guide*. 3rd ed. Mooresville, IN: Scientific Software.
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (2009): *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kaczmarek Ł. (2006): Związek między poczuciem koherencji a afektem pozytywnym i negatywnym w zależności od poziomu stresu. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.): *Psychologia zdrowia. Teoria, metodologia, empiria* (s. 73–84). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Kalinowski M., Niewiadomska I. (2010): *Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną*. Lublin: KUL.
- Kawula S. (2004): *Pedagogika społeczna w społeczeństwie ryzyka*. Olsztyn.
- Kehoe P., Blass E.M. (1986): Opioid-mediation of separation distress in 10-day-old-rats: Reversal of stress with maternal stimuli. *Developing Psychobiology*, 19, 385–398.
- Kenrick D.T., Cialdini R.B. (1977): Romantic attraction: Misattribution versus reinforcement explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 381–391.
- Kernis M. (2003): Toward a conceptualization of optima self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.

- Kerr N.L. (2007): *How do I reject thee? Let me count the ways*. Poster presented at the Annual Convention of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Kerr N.L., Levine J.M. (2008): The detection of social exclusion. Evolution and beyond. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 12, 1, 39–52.
- Kestenberg M., Kestenberg J.S. (1988): The sense of belonging and altruism in children who survived the Holocaust. *Psychoanalytic Review*, 75 (4), 533–560.
- Kia-Keating M., Ellis B.H. (2007): Belonging and connection to school in resettlement: Young refugees, school belonging, and psychosocial adjustment. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12 (1), 29–43.
- Kiecolt-Glaser J.K., Garner W., Speicher C.E., Penn G., Glaser R. (1984): Psychosocial modifiers of immune competence in medical students. *Psychosomatic Medicine*, 46, 7–14.
- Kirkpatrick L.A., Ellis B.J. (2001): An evolutionary-psychological approach to self-esteem: multiple domains and multiple functions. In: G.J.O. Fletcher, M.S. Clark (eds.): *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (p. 411–436). Oxford: Blackwell Publisher.
- Kirkpatrick L.A., Waugh C.E., Valencia A., Webster G.D. (2002): The functional domain specificity of self-esteem and the differential prediction of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (5), 756–767.
- Kirwil L. (2011): *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzony wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS–EU Kids Online – PL. Pozyskano z: <http://eprints.lse.ac.uk/46445/1/PolandReportPolish.pdf> [23.11.2012].
- Kiselbach T. (2003): Long-term unemployment among young people: The risk of social exclusion. *American Journal of Community Psychology*, 32 (1–2), 69–76.
- Kmiecik-Baran K. (2000): *Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne*. Warszawa: PWN.
- Kmiecik-Baran K. (2009): *Bezrobocie czynnikiem marginalizacji i ubóstwa*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kobasa S. (1982): The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In: G.S. Sanders, J. Suls (eds.): *Social psychology of health and illness* (p. 1–29). New York: Larence Erlbaum Associates.
- Kobasa S.C. (1979): Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11.
- Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. (1982): Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 839–850.
- Kohut M., Cooper M.M., Nicolaus M.S., Russel D.R., Cunnik J.E. (2002): Exercise and psychosocial factors modulate immunity to influenza vaccine in elderly individuals. *Journal of Gerontology*, 57, 557–562.
- Kojder A. (1980): Co to jest teoria naznaczania społecznego? *Studia Socjologiczne*, 3, 45–65.
- Kolańczyk A. (1997): O współzmienności emocji i poznania. *Przegląd Psychologiczny*, 1/2, 57–79.
- Konarski R. (2010): *Modele równań strukturalnych. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kosińska-Dec K., Jelonkiewicz I. (2001): Wybrane właściwości dorastającego dziecka i rodziny a jego poczucie koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.): *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 139–150). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

- Kowalak T. (1998): *Marginalność i marginalizacja społeczna*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.
- Kowalski R.M., Limber S.P., Agatson P.W. (2010): *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kozak S. (2010): *Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin*. Warszawa: DIFIN.
- Kozak S. (2011): *Patologie komunikowania w Internecie*. Warszawa: Wydawnictwo Defin.
- Krzesińska-Żach B. (2006): Wykluczenie i marginalizacja społeczna jako zagrożenie człowieka współczesnego. W: K. Białobrzeska, S. Kawula (red.): *Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej* (s. 71–76). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Krzyszkowski J. (2005): Dla kogo inkluzja, dla kogo ekskluzja. Instytucja pomocy społecznej wobec problemu wykluczenia społecznego. W: L. Frąckiewicz (red.): *Wykluczenie społeczne* (s. 43–58). Katowice: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego w Katowicach.
- Kubacka-Jasiecka D. (2010): Obojętność wobec pokrzywdzonych – konteksty wykluczenia i obronność. W: K. Popiołek, A. Bańka (red.): *Kryzysy, katastrofy, kataklizmy w perspektywie psychologicznej* (s. 65–85). Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Kumpfer K.L. (1999): *Factors and processes contributing to resilience. The resilience framework*. In: M.D. Glantz, J.L. Johnson (eds.): *Resilience and development: Positive life adaptations* (p. 179–224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kumpfer K.L., Summerhays J.F. (2006): Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth. Comments on the papers of Dishion & Connell and Greenberg. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 151–163. doi: 10.1196/annals.1376.014.
- Kuncewicz D. (2000): *Sekty w Polsce. Wybrane aspekty psychologiczne*. Opinia opracowana na zlecenie Międzyresortowego Zespołu do Spraw Nowych Ruchów Religijnych. Maszynopis.
- Kuziak K. (2006): Matki samotnie wychowujące dzieci – marginalizacja czy wykluczenie społeczne? W: K. Białobrzeska, S. Kawula (red.): *Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej* (s. 159–165). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Kwiatkowski P. (2002): Nieletni wobec resocjalizacji. Diagnoza postaw i wybrane ich uwarunkowania. *Szkola Specjalna*, 2, 87–95.
- Lacey J.I. (1967): Somatic response patterning and stress: Some revisions of activation theory. In: M.H. Appley, R. Trumbull (eds.): *Psychological stress: Issues in research* (p. 14–44). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Lakey B., Cassady P.B. (1990): Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 337–343.
- Lands B. (2008): A critique of paradoxes in current advice on dietary lipids. *Progress in Lipid Research*, 47, 77–106.
- Langner T.S., Gersten J.C., Eisnberg J.G. (1974): Approaches to measurement and definition in the epidemiology of behaviour disorders: Ethnic background and child behaviour. *International Journal of Health Services*, 4, 483–501.
- Laszkowska J. (2000): *Oddziaływanie gier komputerowych na młodzież. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 7, 26–34.
- Latane B., Eckman J., Joy V. (1966): Shared stress and interpersonal attraction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2, 80–94.
- Lazarus R., Folkman S. (1986): Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal Psychology*, 95 (2), 107–113.

- Lazarus R., Folkman S. (1987): Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.
- Lazarus R.S., DeLongis A. (1983): Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38 (3), 245–254.
- Lazarus R.S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. (1985): Stress and adaptational outcomes. The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40 (7), 770–779.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984): *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary M.R. (1999): Making sense of self-esteem current directions. *Psychological Science*, 8, 32–35. Przewidywanie za zgodą Blackwell Publishers przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Leary M.R. (2004): The function of self-esteem in terror management theory and sociometer theory. Comment on Pyszczynski et al. *Psychological Bulletin*, 130, 478–482.
- Leary M.R., Baumeister R.F. (2000): The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In: M.P. Zanna (ed.): *Advances in experimental social psychology* (vol. 32, p. 1–62). San Diego, CA: Academic Press.
- Leary M.R., Cottrell C.A., Phillips M. (2001): Deconfounding the effects of dominance and social acceptance on self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 898–909.
- Leary M.R., Downs D.L. (1995): Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In: M.H. Kernis (ed.): *Efficacy, agency, and self-esteem* (p. 123–144). New York: Plenum Press.
- Leary M.R., Gallagher B., Fors E., Buttermore N., Baldwin E., Kennedy K., Mills A. (2003): The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 623–636.
- Leary M.R., Haupt A.L., Strausser K.S., Choke J.T. (1998): Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1290–1299.
- Leary M.R., Kowalski M., Smith L., Phillips S. (2003): Teasing, rejection and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior*, 29, 202–214.
- Leary M.R., Schreindorfer L.S., Haupt A.L. (1995): The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 297–314.
- Leary M.R., Springer C.A. (2001): Hurt feelings: The neglected emotion. In: R. Kowalski (ed.): *Aversive behaviors and interpersonal transgression* (p. 151–175). Washington, DC: American Psychological Association.
- Leary M.R., Tambor E.S., Terdal S.K., Downs D.L. (1995): Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530.
- Leary M.R., Twenge J.M., Quinlivan E. (2006): Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 111–132.
- Lemerise E.A., Dodge K.A. (2005): Rozwój złości i wrogich interakcji. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.): *Psychologia emocji* (s. 745–757). Gdańsk: GWP.
- Levitas R. (2005): *Inclusive society? Social exclusion and new labour*. 2nd ed. London: Palgrave. 1st ed. – 1999.
- Levitas R., Pantazis C., Fahmy E., Gordon D., Lloyd E., Patsios D. (2007): *The multi-dimensional analysis of social exclusion*. Bristol: Department of Sociology and School for Public Policy, University of Bristol.
- Lewicka M., Bańka A. (2008): Psychologia środowiskowa. W: D. Doliński, J. Strelau (red.): *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 497–543). T. 2. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Lewis M., Haviland-Jones J.M. (red.) (2005): *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lewis R., Frydenberg E. (2002): Concomitants of failure to cope. What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology*, 72 (part 3), 419–431.
- Lin K.K., Sandler I.N., Ayers T.S., Wolchik S.A., Luecken L.J. (2004): Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (4), 673–683.
- Livingstone S., Kirwil L., Ponte C., Staksrud E. (2013): *In their own words: What bothers children online?* Pozyskano z <http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/Intheirownwords020213.pdf> [1.02.2013].
- Loeber R., Farrington D.P., Stouthamer-Loeber M., Van Kammen W.B. (1998): Multiple risk factors for multiproblem boys: Co-occurrence of delinquency, substance use, attention deficit, conduct problems, physical aggression, covert behavior, depressed mood, and shy/withdrawn behavior. In: R. Jessor (ed.): *New perspective on adolescents risk behavior* (p. 90–149). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lowe G., Foxcroft D., Sibley D. (2000): *Picie młodzieży a style życia w rodzinie*. Warszawa: PARPA.
- Luthar S.S. (2006): Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: D. Cicchetti, D.J. Cohen (eds.): *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (vol. 3, p. 740–795). New York: Wiley.
- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. (2000): The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543–562.
- Luthar S.S., Sawyer J.A., Brown J.P. (2006): Conceptual issues in studies of resilience. Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 105–115. doi: 10.1196/annals.1376.009.
- Luthar S.S., Zelazo L.B. (2003): Research on resilience. An integrative review. In: S.S. Luthar (ed.): *Resilience and vulnerability* (p. 510–549). Cambridge: Cambridge University Press.
- Luthar S.S., Zigler E. (1991): Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61 (1), 6–22.
- Łosiak W. (2007): *Psychologia emocji*. Warszawa: WaiP.
- Łuszczynska A. (2004): Wsparcie społeczne a stres traumatyczny. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.): *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 190–206). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łuszczynska-Cieślak A., Cieślak R., Maśliński W., Ziółkowska M., Jędryka-Góral A. (2001): Stres i wsparcie społeczne: zależności z obszaru psychoneuroimmunologii. *Psychologia — Etologia — Genetyka*, 3/4, 13–32.
- MacDonald G., Leary M.R. (2005): Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131, 202–223.
- Maddi S.R. (1996): *Personality theories: A comparative analysis*. Pacific Grove, CA: Brooks-Cole.
- Maddi S.R. (1999): The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51 (2), 83–94.
- Maddi S.R. (2002): The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54 (3), 175–185. doi: 10.1037/1061-4087.54.3.173.
- Maddi S.R. (2006): Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1 (3), 160–168.

- Maddi S.R. (2007): Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19 (1), 61–70.
- Maddi S.R., Kobasa S.C. (1984): *The hardy executive: Health under stress*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Maddi S.R., Kobasa S.C. (1991): The development of hardiness. In: A. Monat, R.S. Lazarus (eds.): *Stress and coping: An anthology* (p. 245–257). 3rd ed. New York: Columbia University Press.
- Mahler F. (1993): Marginality and maldevelopment. In: J. Danecki (ed.): *Insights into maldevelopment* (p. 193–194). Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Małkowska-Szkućnik A., Dzielska A., Mazur J. (2010): Palenie tytoniu a podejmowanie zachowań ryzykownych przez młodzież. *Przegląd Lekarski*, 67/10, 949–952.
- Maner J.K., DeWall C.N., Baumeister R.F., Schaller M. (2007): Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the „porcupine problem”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 42–55.
- Marek T., Noworol C. (1987): Zarys analizy skupień. W: J. Brzeziński (red.): *Wielozmienne modele statystyczne w badaniach psychologicznych* (s. 152–170). Warszawa–Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Maslow A. (1990): *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Maslow A.H. (1943): A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396.
- Maslow A.H. (1954): *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Maslow A.H. (2000): *The Maslow business reader*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Masten A.S., Obradović J. (2006): Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27.
- Masten A.S., Powell J.L. (2003): A resilience framework for research policy and practice. In: S.S. Luthar (ed.): *Resilience and vulnerability* (p. 1–28). Cambridge: Cambridge University Press.
- Masten A.S., Roisman G.I., Long J.D., Burt K.B., Obradović J., Riley J.R., Boelcke-Stennes K., Tellegen A. (2005): Developmental cascades: Linking academic achievement, externalizing and internalizing symptoms over 20 years. *Developmental Psychology*, 41, 733–746.
- Matczak A. (2006): Natura i struktura inteligencji emocjonalnej. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 13, 59–79.
- Mathers C.D., Bernard C., Iburg K., Inoue M., Ma Fat D., Shibuya K., Stein C., Tomijima N. (2003): *The global burden of disease in 2002: Data sources, methods and results*. Geneva: World Health Organization (GPE Discussion Paper No. 54).
- Matthews G., Jones D.M., Chamberlain A.G. (1990): Refining the measurement of mood: The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81, 16, 17–42.
- Mazur J., Tabak I. (2008): *Koncepcja resilience*. Od teorii do badań empirycznych. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 2, cz. 1 (12), 597–603.
- McEwen B.S. (2002): Sex, stress and the hippocampus: Allostasis, allostatic load and the aging process. *Neurobiology of Aging*, 23, 921–939.
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., Hawley McWhirter E.H. (2005): *Zagrożona młodzież. Ujęcie kompleksowe dla nauczycieli, pracowników poradni, psychologów i pracowników socjalnych*. Warszawa: Halley Polska–Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Mehan H. (1992): Understanding inequality in schools: The contribution of interpretive studies. *The Sociology of Education*, 65 (1), 1–20.

- Menzies D., Davidson B. (2002): Authenticity and belonging: The experience of being known in the group. *Group Analysis*, 35 (1), 43–55.
- Mikołowska-Olejniczak G. (2002): Szkolne uwarunkowania zachowań agresywnych dzieci i młodzieży. W: A. Doliński (red.): *Modelowe rozwiązania działalności profilaktycznej w grupach dzieci i młodzieży* (s. 57–70). Zielona Góra: Komenda Chorągwi Ziemi Lubuskiej ZHP.
- Milardo R.M., Johnson M.P., Huston T.L. (1983): Developing close relationships: Changing patterns of interaction between pair members and social networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 964–976.
- Miłkowska G. (2005): Od odrzucenia szkolnego do wykluczenia społecznego młodzieży. W: W. Kubik, B. Urban (red.): *Uwarunkowania i wzory marginalizacji społecznej współczesnej młodzieży* (s. 495–512). Kraków: Wyższa Szkoła Fizjologiczno-Pedagogiczna „Ignatianum”.
- Mitchel J.R. (1980): Normality in adolescence. *Adolescent Psychiatry*, 8, 201–213.
- Molden D.C., Lucas G.M., Gardner W.L., Dean K., Knowles M. (2009): Motivations for prevention or promotion following social exclusion. Being rejected versus being ignored. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 415–431.
- Moskowitz J.T., Folkman S., Collette L., Vittinghoff E. (1996): Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18 (1), 49–57.
- Mschke Ch., Harder J., Cornelissen G., Hecht C., Otsuka K., Halberg F. (2003): Chronoecoepidemiology of strain: infradian chronomics of urinary cortisol and catecholamines during nightly exposure to noise. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 57, 126–135.
- Murray G., Allen N.B., Trinder J. (2002): Mood and the circadian system: investigation of a circadian component in positive affect. *Chronobiology International*, 19, 1151–1169.
- Myers D. (1985): *The pursuit of happiness*. New York: Morrow.
- Napoli M., Marsiglia F., Kulis S. (2003): Sense of belonging to school as a protective factor against drug abuse among Native American urban adolescents in the Southwest. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 3 (2), 25–42.
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 r. Warszawa: PARPAMEDIA, 2011.
- Newcomb A.F., Bukowski W.M., Pattee L. (1993): Children's peer relations: A meta-analytic review of popular, rejected, neglected, controversial, and average sociometric status. *Psychological Bulletin*, 113, 99–128.
- Newcomb D.N., Felix-Ortiz M. (1992): Multiple protective and risk factors for drug use and abuse: Cross-sectional and prospective findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (2), 280–296.
- Newman K. (2012): *In school shootings, patterns and warning signs*. [Wywiad dla CNN]. Pozyskany z: <http://edition.cnn.com/2012/12/17/opinion/newman-school-shooters> [17.12.2012].
- Newman K.S. (2004): *Rampage: The social roots of school shootings*. New York: Basic Books.
- Newman K.S., Fox C., Roth W., Mehta J., Harding D. (2004): *Rampage: The social roots of school shootings*. New York: Basic Books.
- Nordgren L.F., Banas K., MacDonald G. (2011): Empathy gaps for social pain: Why people underestimate the pain of social suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (1), 120–128.
- Nowak A. (2012): *Zagrożenie wykluczeniem społecznym kobiet niepełnosprawnych*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- Obrist P.A. (1976): The cardiovascular-behavioral interaction — as it appears today. *Psychophysiology*, 13, 95—107.
- Obrist P.A., Ligh K.C. (1983): Active-passive coping and cardiovascular reactivity: Interaction with individual differences and types of baseline. In: W. Gordon, J.A. Herd, A. Baum (eds.): *Perspectives in behavioral medicine: Prevention and rehabilitation* (vol. 3, p. 109—125). New York: Academic Press.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2001): *Skala Ekspresji Gniewu — SEG. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010): *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K. (2008): Czynniki ryzyka, czynniki chroniące i indeksy tych czynników w badaniach nad zachowaniami problemowymi nastolatków. *Alkoholizm i Narkomania*, 21 (2), 173—199.
- Oleszkowicz A. (1995): *Kryzys młodzieńczy — istota i przebieg*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Oleszkowicz A. (2006): *Bunt młodzieńczy. Uwarunkowania. Formy. Skutki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Ostaszewski K. (2006): Pozytywna profilaktyka. *Świat Problemów*, 3 (158), 6—10.
- Ostaszewski K. (2011a): Czynniki chroniące i czynniki ryzyka — badania warszawskich gimnazjalistów. *Remedium*, 9 (223), 26—27.
- Ostaszewski K. (2011b): Zachowania ryzykowne młodzieży — badania warszawskich gimnazjalistów. *Remedium*, 7/8 (221/222), 52—54.
- Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. (2009): Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I—II. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Ostaszewski K., Zimmerman M.A. (2006): The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. *American Journal of Community Psychology*, 38, 237—249.
- Osterman K.F. (2000): Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70, 323—367.
- Ostrov E. (1986): Loneliness, shyness and withdrawal in adolescence. *Advances in Adolescent Mental Health*, 1, 29—58.
- Palczyński T. (1998): *Sekty. W poszukiwaniu utraconego raju*. Kraków: Universitas.
- Paluchowski W.J. (red.) (2009): *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Panskepp J., Siviy S.M., Normansell L.A. (1985): Brain opioids and social emotions. In: M. Reite, T. Fields (eds.): *The psychobiology of attachment and separation* (p. 3—49). New York: Academic Press.
- Park C.L., Folkman S. (1997): Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 2, 115—144.
- Patterson G.R., DeBaryshe B.D., Ramsey E. (1989): A developmental perspective on antisocial behavior. *American Psychologist*, 44 (4), 329—335.
- Patterson J.M., McCubbin H.I. (1987): Adolescent coping style and behaviors: conceptualizations and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 153—186.
- Phillips J.M., Gatchel R.J. (2000): Extraversion-introversion and chronic pain: Locus of control in the patient with chronic pain. In: R. Gatchel, J. Weisberg (eds.): *Personality characteristics of patients with pain* (p. 181—202). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pincus D.B., Friedman A.G. (2004): Improving children's coping with everyday stress. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 7 (4), 223—240.

- Poprawa R. (2001): Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.): *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 103–141). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Pospiszył I. (2008): *Patologie społeczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Potemska E., Dworzański W., Pawłowska B. (2009): Palenie papierosów a sposoby radzenia sobie ze stresem u młodzieży gimnazjalnej. *Badania nad Schizofrenią*, 10, 342–346.
- Pressman S.D., Cohen S., Miller G.E., Barkin A., Rabin B.S., Treanor J.J. (2005): Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24 (3), 297–306.
- Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. (1997): Why do we need what we need? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8, 1–20.
- Radochoński M. (2009): *Psychopatologia życia emocjonalnego dzieci i młodzieży*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Raport o niektórych zjawiskach związanych z działalnością sekt w Polsce (2000). Pozyskano z: https://www.msw.gov.pl/ftp/pdf/raport_o_sektach.pdf [3.09.2013].
- Ratajczak Z. (red.) (1995): „Psychologiczne Problemy Funkcjonowania Człowieka w Sytuacji Pracy”. T. 12 (21): *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Reber A.S. (2002): *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Reijntjes A.H.A., Dekovic M., Vermande M.M., Telch M.J. (2008): Predictive validity of the Children's Attributional Styles Questionnaire: Linkages with reactions to an in vivo peer evaluation manipulation. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 247–260.
- Reivich K., Shatte A. (2003): *The resilience factor: 7 keys to discovering your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Random House.
- Retowski S. (2012): *Bezrobocie i odpowiedzialność*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Rhodewalt F., Zone J.B. (1989): Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (1), 81–88.
- Ribner N.G. (2005): *Terapia nastolatków*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rode D. (2010): *Psychologiczne uwarunkowania przemocy w rodzinie*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Rook K.S. (1987): Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1132–1147.
- Rothbaum F., Weisz J.R., Snyder S.S. (1982): Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 5–37.
- Rotter J.B. (1954): *Social learning and clinical psychology*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Russell D., Cutrona C.E., Rose J., Yurko K. (1984): Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313–1321.
- Ruszkowska E., 1997: Okres adolescencji w ujęciu psychoanalitycznym. *Dialogi. Zeszyty Instytutu Psychoanalizy i Psychoterapii*, 1/2, 31–36.
- Rutter M. (1987): Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316–331.
- Rutter M. (2000): Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In: J.P. Shonkoff, S.J. Meisels (eds.): *Handbook of early child-*

- hood intervention (p. 651–682). 2nd ed. New York, NY, US: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511529320.030.
- Rutter M. (2006): Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan R.M., Lynch M.F., Vansteenkiste M., Deci E.L. (2011): Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, 39, 193–260.
- Ryff C.D. (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
- Salovey P., Mayer J.D., Caruso D. (2004): Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej. W: J. Czapieński (red.): *Psychologia pozytywna* (s. 380–398). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sameroff A., Rosenblum K. (2006): Psychosocial constraints on the development of resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 116–124.
- Sapolsky R.M. (2004): Social status and health in humans and other animals. *Annual Review Anthropology*, 33, 393–418.
- Sapolsky R.M. (2010): *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Scheier M.F., Carver Ch.S. (1985): Optimism, coping, and health; Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219–247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Schier K. (1993): Rola symbolu w terapii psychoanalitycznej pacjentów w okresie dorastania. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 103–108.
- Schonpflug W., Battmann W. (1988): The costs and benefits of coping. In: S. Fisher, J. Reason (eds.): *Handbook of life stress, cognition and health* (p. 699–713). Chichester, England: Wiley.
- Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., Cooper J.T., Golden Ch.J., Dornheim L. (1998): Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 2, 167–177.
- Schwarz G.E., Higgins J.D. (1971): Cardiac activity preparatory to overt and covert behavior. *Science*, 173, 1144–1145.
- Schwerdtfeger A., Friedrich-Mai P. (2009): Social interaction moderates the relationship between depressive mood and heart rate variability: Evidence from an ambulatory monitoring study. *Health Psychology*, 28 (4), 501–509.
- Seligman M. (2005): *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman M.E.P. (2002): *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Selye H. (1960): *Stres życia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Selye H. (1977): *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.
- Sęk H. (2001): *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Sęk H., Cieślak R. (2004): Wsparcie społeczne — sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.): *Wsparcie społeczne, stres, zdrowie* (s. 11–27). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sęk H., Pasikowski T. (red.) (2000): *Zdrowie — stres — zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Shackelford T.K. (2001): Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371–390.

- Sher L. (2005): Type D Personality: The heart, stress and cortisol. *QJM: An International Journal of Medicine*, 98, 323–329.
- Sheridan C.L., Radmacher S.A. (1998): *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Sierosławski J. (2007): *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Europejski Program badań ankietowych w szkołach na temat używania alkoholu i narkotyków*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Silva-Gomez A.B., Rojas D., Juarez I., Flores G. (2003): Decreased dendritic spine density on prefrontal cortical and hippocampal pyramidal neurons in postweaning social isolation rats. *Brain Research*, 983, 128–136.
- Silver H. (1995): Reconceptualizing social disadvantage: Three paradigms of social exclusion. In: G. Rogers, C. Gore, J. Figuerido (eds.): *Social exclusion: Rhetoric, reality, responses* (p. 74–75). Geneva: International Institute for Labour Studies.
- Silver H. (2006): Social exclusion. In: *Blackwell encyclopaedia of sociology* (p. 4411–4413). Oxford: Blackwell.
- Slany K. (2004): *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Snyder A.I. (1978): Periodic marital separation and physical illness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 48, 637–643.
- Snyder M. (1974): The self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526–537.
- Sommer K.L., Williams K.D., Ciarocco N.J., Baumeister R.F. (2001): When silence speaks louder than words: Exploration into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 225–243.
- Sosen R.J.M., Van Der Molen M.W., Jennings J.R., Van Beek B. (2000): Wisconsin card sorting in adolescents: Analysis of performance, response times and heart rate. *Acta Psychologica*, 104, 227–257.
- Sosnowski T. (2002): *Zadania umysłowe a aktywność sercowo-naczyniowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Spendel Z. (2005): *Metodologia badań psychologicznych jako forma świadomości historycznej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Spicker P. (2007): *The idea of poverty*. Bristol: The Policy Press.
- Stach R. (2006): *Optymizm*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Stanik J. (2013): *Psychologia sądowa. Podstawy. Badania. Aplikacje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stanik J.M., Woszczyk L. (2005): *Przestępczość nieletnich. Aspekty psychospołeczne i prawne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Stephens A., Hamer M., Chida Y. (2007): The effects of acute psychological stress on circulating inflammatory factors in humans: A review and meta-analysis. *Brain, Behavior and Immunity*, 21, 901–991.
- Sternberg R.J. (1999): The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology*, 3, 292–316.
- Stetkiewicz A., Goch A., Adamiak G., Borkowska A. (2008): Cechy temperamentu, depresja oraz funkcje poznawcze u chorych na chorobę niedokrwienną serca. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 25, 150, 523–527.
- Strelau J. (1996): Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.): *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 88–130). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- Strelau J. (2000): Temperament. W: J. Strelau (red.): *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 683–719). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Susinos T. (2007): „Tell me in your own words”: disabling barriers and social exclusion in young persons. *Disability & Society*, 22, 2, 117–127.
- Swann W.B. (1987): Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1038–1051.
- Szarfenberg R. (2005a): Marginalizacja i wykluczenie społeczne — stare problemy w nowej rzeczywistości. *PULS Kujawsko-Pomorski*. Toruń: ROPS. Dostępny także: <http://rszarf.ips.uw.edu.pl/wykluczenie/> [10.07.2013].
- Szarfenberg R. (2005b): Od trzech elementarnych strategii badawczych do programu badań wykluczenia społecznego. W: L. Frąckiewicz (red.): *Wykluczenie społeczne* (s. 28–31). Katowice: Akademia Ekonomiczna w Katowicach.
- Szarfenberg R. (2006): *Marginalizacja i wykluczenie społeczne. Wykłady*. Warszawa: Instytut Polityki Społecznej, Uniwersytet Warszawski.
- Szarfenberg R. (2007): Ubóstwo, marginalność i wykluczenie społeczne. W: G. Firlik-Fesnak, M. Szyłko-Skoczny (red.): *Polityka społeczna* (s. 317–331). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ślebarska K. (2010): *Wsparcie społeczne a zaradność człowieka w sytuacji bezrobocia: studium konfrontatywne*. Katowice: „Śląsk” Sp. z o.o. Wydawnictwo Naukowe.
- Talik E., Szewczyk L. (2009): Stresory specyficzne dla nastolatków w okresie późnej adolescencji. W: L. Szewczyk, E. Talik (red.): *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychologia kliniczna nastolatka* (s. 17–36). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Terelak J.F. (2008): *Człowiek i stres. Koncepcje. Źródła. Reakcje. Radzenie sobie. Modyfikatory*. Bydgoszcz—Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Tezanos J.F. (2001): *La explicación: sociológica: Una introducción a la sociología*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Thornhill R., Thornhill N.W. (1989): The evolution of psychological pain. In: R. Bell (ed.): *Sociobiology and the social sciences* (p. 73–103). Lubock: Texas Tech University Press.
- Todman L.C., Taylor S., Cochrane K., Arbaugh-Korotko J., Berger J., Burt E., Caponi M., Houston E., Hahn A.K., Mandeleew D. (2009): Social exclusion indicators for the United States. *Journal of Individual Psychology*, 65 (4), 330–359.
- Tomaszewski T. (1978): Procesy spostrzegania. W: T. Tomaszewski (red.): *Psychologia* (s. 226–246). Wyd. 4. Warszawa: PWN.
- Tomaszewski T. (1982): Człowiek w sytuacji. W: T. Tomaszewski (red.): *Psychologia* (s. 17–36). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewski T. (1984): *Ślady i wzorce*. Warszawa: WSiP.
- Tomaszewski T. (1993): O możliwościach człowieka w sytuacji przemian społecznych. *Kolokwia Psychologiczne*, 2, 13–20.
- Tomaszewski T. (1995): Bezrobocie jako utrata możliwości. W: Z. Ratajczak (red.): *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej* (s. 11–17). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Tomkiewicz S. (1992): Depresja wieku dojrzewania. W: K. Walewska, J. Pawlik (red.): *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne* (s. 115–117). Warszawa: PWN.
- Trauer T. (1992): *Stres*. Warszawa: Tentem.
- Tugade M., Fredrickson B., Barrett L.F. (2004): Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161–1190.

- Tugade M.M., Fredrickson B. (2002): Positive emotions and emotional intelligence. In: L. Feldman-Barret, P. Salovey (eds.): *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence. Emotions and social behavior* (p. 319–340). New York: Guilford Press.
- Twenge J.M. (2002): Birth cohort, social change, and personality: The interplay of dysphoria and individualism in the 20th century. In: D. Cervone, W. Mischel (eds.): *Advances in personality science* (p. 196–218). New York: Guilford.
- Twenge J.M., Baumeister R.F., DeWall C.N., Ciarocco N.J., Bartels J.M. (2007): Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 56–66.
- Twenge J.M., Baumeister R.F., Tice D.M., Stucke T.S. (2001): If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (6), 1058–1069.
- Twenge J.M., Catanese K.R., Baumeister R.F. (2002): Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 606–615.
- Twenge J.M., Catanese K.R., Baumeister R.F. (2003): Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 409–423.
- Tyszką Z. (2002): *Rodzina we współczesnym świecie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Unger J.B., Chou C.P., Palmer P.H., Ritt-Olson A., Gallaher P., Cen S. (2004): Project FLAVOR: One-year outcomes of a multicultural, school-based smoking prevention curriculum for adolescents. *American Journal of Public Health*, 94, 263–265.
- Urban B. (2000): *Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Urban B. (2005): Geneza i psychospołeczne mechanizmy marginalizacji współczesnej młodzieży polskiej. W: F. Kozaczuk (red.): *Zagadnienia marginalizacji i patologizacji życia społecznego* (s. 15–24). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Vasteenkiste M., Deci E.L. (2003): Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27 (4), 273–299.
- Verlinden S., Hersen M., Thomas J. (2000): Risk factors in school shootings. *Clinical Psychology Review*, 20, 3–56.
- Viswesvaran C., Sanchez J.I., Fisher J. (1999): The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314–334.
- Von Eye A., Schuster C. (2002): The odds of resilience. *Child Development*, 71 (3), 563–566.
- Walton G.M., Cohen G.L. (2007): A question of belonging: Race, social fit, and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (1), 82–96.
- Warr P. (2004): Psychologiczne skutki długotrwałego bezrobocia. W: T. Chirkowska-Smolak, A. Chudzik (red.): *Człowiek w społecznej przestrzeni bezrobocia* (s. 137–153). Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Watson D., Clark L.A., Tellegen A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070.
- Weisz J.R., McCabe M.A., Denning M.D. (1994): Primary and secondary control among children undergoing medical procedures. Adjustment as a function of coping style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 324–332.
- Werner E.E. (1994): Overcoming the odds. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 15 (2), 131–136.

- Werner E.E. (2000): Protective factors and individual resilience. In: J.P. Shonkoff, S.J. Meisels (eds.): *Handbook of early childhood intervention* (p. 115–132). 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wicklund R.A., Gollwitzer P.M. (1982): *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wilczyńska A., Bargiel-Matusiewicz K., Troc M., Niebroj L. (2013): Psychological background of pro-health behavior. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 755, 325–333.
- Wilczyńska A. (2012): Kwasy tłuszczowe w diecie człowieka a jego funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne. *Neuropsychologia i Neuropsychiatria*, 7, 35–42.
- Wilczyńska A., De Meester F. (2011): Parametry emocjonalne i pomiar pracy serca w przerwaniu osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi związanymi ze stresem. W: E. Pisula, K. Bargiel-Matusiewicz, K. Walewska (red.): *Oblicza rehabilitacji* (s. 289–305). Warszawa: MediPage.
- Wilczyńska A., De Meester F., Singh R.B., Bargiel-Matusiewicz K. (2010): Heart rate and blood pressure in the context of nutritional and psychological analysis: A case study. *European Journal of Medical Research*, 15, 217–223.
- Wilczyńska A., Mazur M. (2013): Gniew i empatia a poziom zagrożenia wykluczeniem społecznym u młodzieży. *Psychologia Społeczna*, 8, 2 (25), 191–202.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2002): Radzenie sobie jednostki w sytuacji antycypacji utraty pracy – rola psychologicznego portretu własnego. W: I. Heszen-Niejodek, przy współpracy J. Mateusiak (red.): *Konteksty stresu psychologicznego* (s. 86–100). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2004): Oczekiwanie rezultatów własnej skuteczności jako regulator zachowań zaradczych w sytuacji utraty pracy. W: T. Chirkowska-Smolak, A. Chudzińska (red.): *Człowiek w społecznej przestrzeni bezrobocia* (s. 119–136). Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2006): Psychotherapy of the unemployed: determinant of efficacy. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 57 (4), 391–403.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2008a): Młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym – kontekst rodziny. In: M. Kosińska, L. Niebrój (eds.): *Family – centered care* (seria: *Eukrasia*, t. 10, s. 143–153). Katowice: Wydawnictwo Media Silesia-Katowice.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2008b): Młodzież z pogranicza – psychologiczne uwarunkowania zagrożenia wykluczeniem społecznym. W: T. Masztalski, G. Wacławik (red.): *Adolescencja. Szanse i zagrożenia* (s. 69–85). Czeladź: Wydawnictwo i Drukarnia Horyń-Druk.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2009a): Bidula – studium przypadku. W: B. Gulla, M. Wysocka-Pleczyk (red.): *Dziecko jako ofiara przemocy* (s. 123–137). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2009b): Outcast youngsters: Psychosocial conditions of social exclusion risk. *International Journal on Disability and Human Development*, 8 (2), 175–179.
- Wilczyńska-Kwiatek A. (2009c): Psychologiczne aspekty zagrożenia wykluczeniem społecznym młodzieży. W: L. Szewczyk, E. Talik (red.): *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychologia kliniczna nastolatka* (s. 149–170). Lublin: TN KUL.
- Wilczyńska-Kwiatek A., Bargiel-Matusiewicz K. (2008): Contemporary picture of women's unemployment. Personality conditioning of unemployment and its consequences for psychic health. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 10 (4), 63–68.
- Wilczyńska-Kwiatek A., Bargiel-Matusiewicz K. (2009): Młodzież w obliczu zagrożeń społecznych. W: B. Gulla, M. Wysocka-Pleczyk (red.): *Przestępczość nieletnich*.

- Dziecko jako ofiara i sprawca przemocy* (s. 21–37). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wilczyńska-Kwiatek A., De Meester F., Singh R.B., Łapiński Ł. (2010): Western diet and behaviour: The Columbus concept. In: F. De Meester, S. Zibadi, R.R. Watson (eds.): *Modern dietary fat intakes in disease promotion* (p. 3–29). New York: Humana Press.
- Wilczyńska-Kwiatek A., Singh R.B., De Meester F. (2009): Nutrition and behaviour: The role of omega 3 fatty acids. *The Open Nutraceuticals Journal*, 3, 119–128.
- Williams K.D., Shore W.J., Grahe J.E. (1998): The silent treatment: Perceptions of its behaviors and associated feelings. *Group Processes and Intergroup Relations*, 1, 117–141.
- Wojciszke B. (1983): Konsekwencje treściowego zróżnicowania struktury Ja – koncepcja Marka Snydera i jej implikacje teoretyczne. *Przegląd Psychologiczny*, 26, 71–91.
- Wojciszke B. (1984): Skala pragmatyzmu – treść i charakterystyka psychometryczna. *Przegląd Psychologiczny*, 27, 725–743.
- Wojtasik Ł. (2009): Rodzice wobec zagrożeń dzieci w Internecie – teoria, badania, praktyka. *Dziecko Krzywdzone*, 1 (26), 90–99.
- Wróblewska W. (1998): *Nastoletni Polacy wobec seksualności*. Warszawa: SGH.
- Wrześniewski K., Łuszczynska-Cieślak A., Włodarczyk D. (2001): Poczucie koherencji a zmiany emocjonalne u chorych poddanych rehabilitacji po zawale serca. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.): *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 177–191). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Wrześniewski K., Włodarczyk D. (2004): *Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Yalom I. (2005): *The theory and practice of group psychotherapy*. 5th ed. New York: Basic Books.
- Yalom I.D. (2003): *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Yates T.M., Egeland B., Sroufe A. (2003): Rethinking resilience. A developmental process perspective. In: S.S. Luthar (ed.): *Resilience and vulnerability* (p. 243–259). Cambridge: Cambridge University Press.
- Yeomans K.A., Golder P.A. (1982): The Guttman–Kaiser criterion as a predictor of the number of common factors. *The Statistician*, 3, 221–229.
- Young I.M. (2000): Five faces of oppression. In: M. Adams (ed.): *Readings for diversity and social justice* (p. 35–49). New York: Routledge.
- Youth violence. A report of Surgeon General* (2001). Pozyskano z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44294/> [15.07.2013].
- Zbonikowski A. (2010): Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. W: K. Hirszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska (red.): *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży* (s. 13–24). Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne Engra.
- Zhong C.B., Leonardelli J.G. (2008): Cold and lonely. Does social exclusion literally feel cold? *Psychological Science*, 19 (9), 838–842.
- Zillmann D. (1979): *Hostility and aggression*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Zimbardo Ph.G. (2008): *Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło?* Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Zimbardo Ph.G., Boyd J. (2009): *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo Ph.G., Sword R.M., Sword R.K.M. (2012): *The time cure. Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

-
- Zimmerman M.A., Arunkumar R. (1994): Resiliency research: Implications for schools and policy: Social policy report. *Society for Research in Child Development*, 9 (4), 1–19.
- Żuchowski P., Nycz M. (2012, 15 grudnia): *Spokojny, inteligentny, nie miał przyjaciół. Kim był zamachowiec z Newtown?* Pozyskano z: <http://www.rmfm24.pl/fakty/swiat/news-spokojny-inteligentny-nie-mial-przyjaciol-kim-byl-zamachowiec,nld,726333>.

Agnieszka Wilczyńska

Conditions of dealing with situations threatened with social exclusion by the youth

Summary

Social exclusion is considered to be one of the most difficult social problems, constituting serious threat for human psychological and physical health. Within the area of psychological studies, social exclusion is treated as the effect of deprivation of one of the most fundamental human needs, namely the sense of belonging.

The main aim of the book is to present conditions in which the youth deal with various situations threatened with social exclusion.

The first part shows a socio-psychological context of threats the youth face these days, including conditions resulting from environmental, family, school and individual problems. The phenomenon of school shooting was elaborated on. Particular increase in their number was observed last decade. The third chapter was fully devoted to the issue of the need and sense of belonging. Next, the consequences of the threat with social exclusion, including psychological and psycho-physiological ones were presented.

Chapter five referred to various theoretical conceptions of dealing with stress, among others a transactional perspective of dealing with stress and conceptions of resource saving.

In the second part of the book the results of the author's studies were presented. The area of researched psychological variables; threat with social exclusion, the need and the sense of belonging, anger, emotional intelligence, self-esteem and mood, as well as dealing with stress was illustrated. The last two chapters were devoted to a description of the course of the studies and the analysis of the findings gathered. Research doubts that accompanied the structure of the research tool and the choice of the means of results analysis were presented. A discussion, being an attempt at interpreting the results, was made.

The analysis of the very determinants showed that the youth noticing threat with social exclusion do not satisfy the sense of belonging sufficiently. Young people who do not feel important and appreciated perceive their resources much worse, which influences their functioning and ways of dealing with difficulties. Decrease in self-esteem and worsened mood, as well as the decrease in comprehension ability and emotion control are observed in the case of the lowered sense of belonging. Unfulfilled sense of belonging is connected with increased anger expressed outside.

The conclusion of the book presents a proposal for investigating the effects of psychological interventions concerning a social "inclusion" of the youth on the example of the next phase of experimental studies being currently conducted.

Agnieszka Wilczyńska

Die Bedingungen für das Zurechtkommen der Jugend mit der Gefahr der sozialen Ausgrenzung

Zusammenfassung

Soziale Ausgrenzung gilt als eins der schwierigeren sozialen Problemen, die das psychische und körperliche Leben eines Menschen wesentlich bedrohen können. Im Bereich der psychologischen Forschungen wird soziale Ausgrenzung als Folge der Deprivation von einer der wichtigsten menschlichen Bedürfnissen — dem Zugehörigkeitsgefühl, betrachtet.

Das Hauptziel des vorliegenden Buches ist, die Bedingungen für das Zurechtkommen der Jugend in verschiedenen Situationen, die durch soziale Ausgrenzung bedroht sind, darzustellen.

Im ersten Teil zeigt die Verfasserin den sozial-psychologischen Kontext der Bedrohungen für heutige Jugend, darunter die Faktoren, welche den Umweltproblemen (Familien— und Schulmilieu) und individuellen Problemen entspringen. Sie bespricht das Phänomen der „Schulschießereien“ [*school shooting*], deren Zahl in den letzten zehn Jahren sehr gestiegen ist. Das dritte Kapitel ist der Zugehörigkeitsbedürfnis und dem Zugehörigkeitsgefühl gewidmet. Man zeigt hier, zu welchen Folgen die Gefahr der sozialen Ausgrenzung führen kann; berücksichtigt werden die Symptome der emotionalen Lethargie, darunter psychosoziale und psychophysiologische Konsequenzen. Die Verfasserin nennt Mechanismen, dank denen die Gefahr der Ausgrenzung erfolgreich erkannt und bekämpft werden kann.

Im fünften Kapitel findet man verschiedene theoretische Konzepte, auf welche Weise mit einem Stress zurechtkommen ist, unter anderen die traditionelle Methode (Transaktion) und die Erhaltung des Wissensvorrats. Das sechste Kapitel bespricht die Methoden des Zurechtkommen mit dem Stress von Kindern und Jugendlichen.

Der zweite Teil des Buches beinhaltet Informationen über die von der Verfasserin selbst durchgeführten Forschungen. Untersucht wurden solche psychologischen Variablen wie: Gefahr der sozialen Ausgrenzung, Zugehörigkeitsbedürfnis, Zugehörigkeitsgefühl, Zorn, emotionale Intelligenz, Selbsteinschätzung, Stimmung und Zurechtkommen mit Stress. In den zwei letzten Kapiteln werden der Verlauf der Forschungen und deren Ergebnisse besprochen. Man zeigt die mit der Wahl der Forschungsmethoden und der Methoden von der Analyse der Forschungsergebnisse geweckten Zweifel. In der hier eingeleiteten Diskussion versucht man, die Forschungsergebnisse zu interpretieren.

Die Analyse der Bedingungen für das Zurechtkommen hat gezeigt, dass die eine Gefahr der sozialen Ausgrenzung wahrgenommene Jugend keine genug befriedigende Zugehörigkeitsbedürfnis hat. Junge Menschen, die sich nicht wichtig genug und unterschätzt fühlen, schätzen ihren Wissensvorrat schlecht ein, was sich auf ihr Leben und auf die Methoden ihres Zurechtkommens mit Stress auswirkt. Bei niedrigerem Zugehörigkeitsgefühl

beobachtet man niedrigere Selbsteinschätzung und schlechtere Stimmung, aber auch den Rückgang von der Fähigkeit des Verstehens und der Kontrolle von Emotionen. Die nicht befriedigte Bedürfnis der Zugehörigkeit zieht nach sich einen stärkeren nach außen gerichteten Zorn.

Am Ende des Buches schlägt die Verfasserin vor, die Ergebnisse der psychologischen Maßnahmen gegen soziale Ausgrenzung der Jugend im Rahmen der gerade durchgeführten experimentellen Forschungen zu untersuchen.

Redaktor Magdalena Starzyk
Projektant okładki Ewa Kwiatek
Redaktor techniczny Barbara Arenhövel
Korektor Sabina Stencel
Skład i łamanie Alicja Załęcka

Copyright © 2014 by
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-8012-277-2
(wersja drukowana)
ISBN 978-83-8012-278-9
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawus@us.edu.pl

Wydanie 2. Ark. druk. 13,5. Ark. wyd. 14,5. Papier
offset. kl. III, 90 g Cena 30 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: „TOTEM.COM.PL Sp. z o.o.” Sp.K.
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

Być może najbardziej istotne w rozwoju człowieka jest to, aby jako dziecko czuć się doceniany, szanowany i chciany przez innych, ważnych dla niego ludzi w jego życiu. Niestety, dla zbyt wielu naszych dzieci rzeczywistością staje się sytuacja odwrotna; czują się społecznie wykluczone, odrzucone, niechciane, kwestionowane jest nawet ich prawo do istnienia. Dlaczego tak się dzieje? To pytanie skierowane do nas wszystkich — psychologów społecznych, nauczycieli, rodziców i zwykłych obywateli — ponieważ konsekwencje dla naszych dzieci mogą być druzgocące. Uważam, że nowa książka Agnieszki Wilczyńskiej jest skarbnicą wielu oryginalnych rozważań o naturze tego fundamentalnego problemu (...).

Philip Zimbardo, Ph.D.
Warszawa, 4 czerwca 2013

Perhaps the most critical process in human development is for children to feel valued and respected and wanted by significant others in their life. However, for too many of our children the opposite becomes the reality; they feel socially excluded, rejected, unwanted, and even their very existence questioned. How and why this happens are questions that should concern us all — as social scientists, as teachers, as parents, and as ordinary citizens — because the consequences to our children can be devastating. I have found this new book by Agnieszka Wilczyńska to be a treasure that is filled with many original ideas about the nature of this fundamental problem (...).

Philip Zimbardo, Ph.D.
Warsaw, 4 June 2013

Więcej o książce



CENA 30 ZŁ
(+ VAT)

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-8012-278-9